





































#### اخبار کوتاه داخلی

**ششمین برد پیاپی ملی پوشان والیبال نشسته ایران**
ملی پوشان والیبال نشسته ایران به ششمین پیروزی پیاپی در رقابت‌های قهرمانی آسیا – اقیانوسیه رسیدند.به گزارش ورزش سه و به نقل از تسنیم در ادامه پنجمین روز رقابت‌های والیبال نشسته قهرمانی آسیا – اقیانوسیه در تایباند، تیم ملی ایران به مصاف کره جنوبی رفت و این حریف را نیز همچون رقبای قبلی با نتیجه ۳ بر صفر شکست داد و به ششمین برد پیاپی‌اش دست یافت. ملی‌پوشان کشورمان تا این بازی با نتایج ۲۵، ۱۶، ۲۵، ۱۵ و ۲۵ بر ۱۲ بر برتری رسیدند تا جواز حضور در دیدار نهایی را کسب کنند.شاگردان هادی رضایی از ساعت ۱۵ امروز به وقت محلی در فینال به مصاف حریف خود خواهند رفت تا پرتونه این دوره از رقابت‌ها بسته شود.

**بازتاب حضور دینزیل در تراکتورسازی**
مصطفی دینزیل برای بار سوم به لیگ ایران آمد و این یسار هدایت تیم فوتبال تراکتورسازی را عهده دار شد. این حضور با بازتاب رسانه‌ای در کشور ترکیه روبرو بود. به گزارش اسپسنا، مصطفی دینزیل سرمربی ترکیه‌ای که سابقه حضور در تیم‌های پاس و پرسپولیس را در فوتبال ایران داشت برای بار سوم به ایران آمد تا هدایت تراکتورسازی را بر عهده بگیرد و جانشین جرج لیکنز در این تیم شود که رسانه‌های ترکیه‌ای به بازتاب این حضور پرداختند .

**حزیت: امضای قرارداد ۵ ساله با تراکتورسازی**
دینزیل دو هفته مانده به پایان فصل لیگ ترکیه از تیم قاسم پاشا کنار رفت و اکنون با امضای قراردادی ۵ ساله هدایت تراکتورسازی را بر عهده گرفت. از مبلغ قرارداد سرمربی ۶۹ ساله اطلاعاتی منتشر نشده است. **صبحا: حضور سه باره دینزیل در فوتبال ایران**
مصطفی دینزیل برای سومین بار به لیگ ایران رفت و هدایت تیم تراکتورسازی را بر عهده گرفت. قرارداد رسمی او با تراکتور امضا شده است ولی از مبلغ قرارداد او خبری نیست. این مربی در فوتبال ایران چهاره‌ای شناخته شده محبوب می‌شود و در دو حضور قبلی در تیم‌های پاس و پرسپولیس عملکرد قابل قبولی داشت.

**اسپور: انتقالی عجیب برای سرمربی ۶۹ ساله**
این رسانه ترکیه‌ای حضور مصطفی دینزیلی را در تیم فوتبال تراکتورسازی حضور عجیب قلمداد کرد و در عین حال تاکید کرد تجربه بالای این مربی می‌تواند تقصین کننده موفقیت تیم تبریزی باشد. **برنز آسیایی کاپیتان شمشیربازی ایران**
کاپیتان تیم ملی شمشیربازی با شکست در نیمه نهایی ایران در رقابت‌های قهرمانی آسیا را کسب کرد. به گزارش ورزش سه، در مسابقات شمشیربازی قهرمانی آسیا مجتبی عابدینی کاپیتان تیم ملی ایران با پیروزی ۱۵ بر ۱۲ برابر کوچه‌رمان المیک،جهان و آسیا از کره جنوبی مدال برنز خود را در این رقابت‌ها قطعی کرد. البته او برای کسب خوشرنگ‌ترین مدال به مصاف وانگ چینی در نیمه نهایی رفت، اما ۱۵ بر ۱۰ شکست خورد و به همان برنز بسنده کرد. حریف چینی در اواسط این مسابقه به خاطر مصدومیت فداقی زیادی را روی زمین افتاده بود و در نهایت به مسابقه برگشت. از سوی دیگر مقام فوقی هم در این مرحله ۱۵ بر ۱۲ به وانگ از چین باخت و از ادامه رقابت‌ها بازماند. علی پاکنامن، اصلی‌ترین امید ایران در رقابت‌های قهرمانی آسیا هم در یک دیدار نزدیک ۱۵ بر ۱۴ مغلوب مناسول از کره جنوبی شد و از رقابت‌ها کنار رفت.

## ایجاد هاب صنایع تکمیلی پتروشیمی در عسلویه

مدیر طرح‌های شرکت ملی صنایع پتروشیمی از ایجاد هاب زنجیره تکمیلی این صنایع در منطقه عسلویه خبر داد.
مهندس علی محمد بساق‌زاده به ایرنا افزود: برای ایجاد حلقه‌های نهایی در صنعت پتروشیمی سعی کردیم تا در فاز سه منطقه عسلویه که بین منطقه ویژه انرژی پارسپاس و عسلویه قرار دارد، منطقه‌ای را برای ایجاد توسعه صنایع تکمیلی تعریف کنیم.
به گفته وی، اکنون با توجه به شرایط تحریم، یک مشاور ایرانی گرفته‌ایم تا موقعیت و شرایط را برای واحدهای پایین دست پتروشیمی بررسی کند.
بساق‌زاده محصولات تولیدشده در بخش پتروشیمی منطقه ویژه تامین طرح‌های پارسپاس را بسته به خوراک تامین شده دانست و افزود: ۱۲ طرح پتروشیمی که قرار است در منطقه انرژی پارسپاس احداث شود، با توجه به خوراک‌ی که از سوی وزارت نفت تامین خواهد شد، طراحی می‌شوند.
مدیر طرح‌های شرکت ملی صنایع پتروشیمی تأکید کرد: با مذاکرات صورت گرفته تنوع خوراک در این واحدها وجود دارد که شامل گاز متان، گاز اتان، گاز از فازهای عسلویه و همچنین ال‌بی‌جی (پروپان و بوتان) می‌شود زیرا مقیادهای ال‌بی‌جی به جای صادرات به عنوان خوراک به مجتمع های پتروشیمی منطقه پارسپاس داده شود تا زنجیره پتروشیمی را تکمیل کنیم. وی با اشاره به اینکه به دنبال

## اهدای خون ایرانیان از مرز ۵۰میلیون واحد گذشت

مدیرعامل سازمان انتقال خون ایران از گذر اهدای خون ایرانیان از مرز ۵۰میلیون واحد طی ۲۵ساله که از تأسیس سازمان انتقال خون ایران در ۱۳۳۵ خورشیدی به شرایط اهدای خون، تولید داروهای مشتق از پلاسما خون و... را در کشور توضیح داد.
دکتر علی‌اکبر پورفتحاح در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به شعار جهانی روز جهانی اهدای خون، گفت: بر اساس آخرین آمار سازمان بهداشت جهانی درباره وضعیت اهدای خون و سلامت خون در دنیا، در سال ۱۰۵میلادی۱۷میلیون اهدای خون در سراسر دنیا انجام شده است. از طرفی طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی که توزیع نامتوازنی در زمینه اهدای خون در سراسر این علم ملاحظه می‌شود. به‌طوری که ۴۲درصد خون‌های اهدایی در کشورهای با درآمد بالا اتفاق می‌افتد که سهم جمعیتی‌شان از جهان ۱۶درصد است.

وی ادامه داد: سازمان بهداشت جهانی تأکید می‌کند که روزانه ۱۰۰هزار نفر در کشورهای با درآمد پایین و در حال توسعه می‌میرند که یک‌سوم این مرگ‌ها ناشی از عدم دسترسی به خون و فرآورده‌های خون است. بر این اساس سالانه ۲۷۰هزار نفر به دلیل عدم دسترسی به خون و فرآورده‌های خونی می‌میرند.خوشخانه بر اساس آماری که‌در ایران داریم،وضعیت‌مان‌مغلوب‌است؛به‌طوریکه‌سالانه ۲۰ میلیون و ۱۰۰هزار واحد اهدای خون داریم که اگر این میزان اهدای خون را با شاخص جمعیتی در نظر بگیریم، تقریباً ۱۷۲ واحد اهدای خون به ازای هر ۱۰۰۰ نفر جمعیت در سال داریم که اگر با کشورهای با درآمد متوسط مقایسه کنیم، متوجه می‌شویم که وضعیت اهدای خون در ایران بسیار خوب و به کشورهای با درآمد بالا نزدیک است.

پورفتحاح همچنین گفت: نکته دیگر در حوزه اهدای خون، تأکید بر اهدای خون بدون چشمداشت و داوطلبانه است که خوشبختانه در ایران از ۲۰۰۷موقعی

## روند کاهش قیمت میوه و صیفی جات ادامه دارد

امسال به دلیل تولید خوب، قیمت میوه‌های مثل گیلان، زرذالی، هلو، شترنگ و... حدود ۲۰ درصد کاهش داشته و روند کاهش قیمت میوه و صیفی ادامه دارد؛ البته این کاهش شامل میوه‌های واردتی مثل انبه، موز و شال میوه‌ای می‌شود.
مصطفی دارایی زادرئیس اتحادیه بافرهوشان تهران دیروز در گفتگو با خبرنگار صدا و سیما افزود: اگر کشت هندوانه نسبت به سال قبل دو برابر شده که همین امر باعث شده

تیم ملی والیبال در نخستین دیدار هفته سوم لیگ ملت ها تیم ملی کانادا را شکست داد و از این تیم انتقام گرفت.
به گزارش خبرنگار مهر، هفته سوم رقابت‌های لیگ ملت‌های والیبال در گروه ایران به میزبانی سسلان غدیر ارومیه از دیروز آغاز شد. تیم ملی در این هفته با تیم‌های کانادا، لهستان و روسیه هم‌گروه است و در نخستین بازی از ساعت ۱۸۳۰ مقابل تیم کانادا صف آرایی کرد.

سعید معروف، محمد موسوی، پوریا فیاضی، امیر غفور، علی شفیعی و میلاد عبادی پور شش بازیکن شروع کننده ایگور کولاکوویچ برای آغاز بازی برابر کانادایی‌ها بودند. امتیاز نخست در این ست برای کانادا ثبت شد اما شاگردان ایگور فرصت را به کار بستند و با نتیجه ۲۵ بر ۱۵ در آن ست خوب موسوی و آبشارهای بی نقص شیبی نخستین تأیید استراحت فنی را با نتیجه ۸ بر ۵ نزد سرمربی رفتند. شورش هوداران تمرکز بازیکنان کانادا را تحت تأثیر و روحیه ملی پوشان را افزایش داد تا ایران تیم برتر حمله باشد. تیم ملی با ایجاد ۵ اختلاف امتیاز در بازی، هوگ، سرمربی کانادا را مجبور به گرفتن تأیید استراحت کرد تا بتواند از امتیاز گیری ملی پوشان ایران وقفه ایجاد کند اما این توقف نیز چاره ساز نشد و شاگردان کولاکوویچ دومین تأیید استراحت فنی را با ۵ اختلاف امتیاز و با نتیجه ۱۶ بر ۹ نزد سرمربی رفتند. در ادامه نیز

تهران-ایرنا- کادر فنی تیم ملی کشتی آزاد قرار است تکلیف نفرات اصلی ۵ وزن المپیک و مهم را با برگزار ی مسابقات انتخابی در روز هفتم ریز مشخص کند و به نظر می‌رسد که شرایط ۵ وزن دیگر برای حضور در پیکارهای جهانی به نوعی مشخص شده است.
رقابت‌های انتخابی تیم ملی کشتی آزاد پسران ی حضور در پیکارهای جهانی سال ۲۰۱۹ در شهر نور سلطان قزاقستان که سهمیه المپیک در آن توزیع خواهد شد روز هفتم نیز برگزار خواهد شد. رقابت‌های کشتی قهرمانی جهان و گزینشی المپیک روزهای ۲۳ تا ۳۱ شهریورماه در شهر نور سلطان قزاقستان برگزار می‌شود.
کادر فنی تیم ملی کشتی آزاد در خصوص مسابقات انتخابی اعلام کرده است که کسب مقام اول توسط هر کدام از کشتی‌گیران در این مسابقات به منزله انتخاب نهایی آنها جهت حضور در مسابقات جهانی نیست و با توجه به شرایط پیش‌بینی و انتضایی در اردو و تورنمنت‌های تشری و اسامی نفرات نهایی در ۱۶ شهریورماه اعلام خواهد شد.
بر همین اساس مسابقات انتخابی در ۵ وزن ۵۵، ۶۹، ۷۴، ۸۱ و ۹۷ و ۱۲۵ کیلوگرم برگزار خواهد شد و به نظر می‌رسد که کادر فنی برای انتخاب ۵۷، ۶۱، ۷۹ و ۹۲ کیلوگرم با توجه به برگزاری اردوهای تیم ملی و همچنین حضور در تورنمنت‌های بین‌المللی به نتیجه قطعی

### ورزشی



کانادایی‌ها کاری از پیش نبردند و ایران این ست را با نتیجه ۲۵ بر ۱۵ در آن خود کرد. در ست دوم ایران نخست را کسب کرد اما این کانادایی‌ها بودند که در امتیاز گیری پیشی شش کردند و با ایجاد ۳ اختلاف امتیاز ۴ بر یک پیش افتادند تا ایگور کولاکوویچ را مجبور به گرفتن تأیید استراحت کنند.
وقفه ایجاد شده در بازی تأثیر داشت و ملی پوشان اختلاف امتیاز را کم تا شاگردان هوگ نخستین تأیید استراحت فنی را با نتیجه ۸ بر ۶ به سود خود به پایان برسانند. ایران که تا اواسط ست دوم تیم خود کند تا در سرسرمی دو اسیر دفاع خوب کانادایی‌ها بشود؛ر دومین تأیید استراحت فنی با نتیجه ۱۶ بر ۱۴ مغلوب کانادا شد. در ادامه ملی پوشان با کسب دو امتیاز متوالی کار

دست یافته است.
محمدی: اهل شعار دادن نیستم و حرفه‌ای حرف زده ام
سرمربی تیم ملی کشتی آزاد گفت: یک مربی حرفه‌ای به خوبی می‌داند برای نتیجه‌گیری نیاز به زمان دارد و من هم حرفه‌ای حرف زدم چون اهل شعار دادن نیستم.

غلامرضا محمدی در گفت‌وگو با خبرنگار ورزشی خبرگزاری فارس، درباره سلطان قزاقستان برگزار می‌شود.
محمدی گفت: به انتخابی تیم ملی اعتقاد کامل دارم اما باید شرایط فراهم باشد و زمان کافی هم در اختیار داشته باشیم و اینکه موجودیت فنی در اوزان دهگانه اجازه برگزاری یک رقابت جذاب را بدهد.
در این فرصت هم می‌خواهیم جوان‌گرایی کنیم، هم رتینگ بگیریم و هم انتخابی برگزار کنیم که انکارناپذیر نیست.

وی ادامه داد: تمام این‌ها نیاز به زمان دارد از طرفی در کنار این، مسابقات مسابقات داخلی زیادی را داشته‌ایم از جمله قهرمانی کشور، جام تختی و ... که در چند روز تمام سرمایه‌های کشتی حضور داشته‌اند. در جام‌جهانی هم تلفیقی از امیدها و بزرگسالان را اعزام کردیم. مسابقات آسیایی امیدها و بزرگسالان و جام ساساری را هم داشتیم که به شناخت

## امسال ۳۵ هزار نفر به استخدام دولت درمی آیند

زاهدان - خبرنگار اطلاعات، معاون رئیس‌جمهوری و رئیس سازمان امور استخدامی و اداری کشور گفت: امسال ۳۵ هزار نفر در استخدامی اجرایی کشور از طریق آزمون استخدامی جذب می‌شوند.

جشدید انصاری در حاشیه نشست شورای اداری سیستان و بلوچستان در جمع خبرنگاران افزود: هر سال در نوبت تابستان و زمستان آزمون استخدامی برای دستگاه‌های اجرایی کشور برگزار می‌شود که بخش قابل توجهی از نیروها با توجه به نوع فعالیت دو دستگاه اجرایی مهم «آموزش و پرورش و بهداشت و درمان» هم تابستانی جذب دستگاه‌ها می‌شوند.

وی ادامه داد: نیروی انسانی مورد نیاز رشته‌های مختلف شغلی که از سوی دولت تعریف شده است از میان دانش آموزگهان داوطلب دانشگاهی و از طریق آزمون‌های استخدامی متناسب با نیاز کشور، تأمین می‌شود. او در پاسخ به این سؤال که در آزمون‌های استخدامی نیروهای داوطلب سیستان و بلوچستان توان رقابت با داوطلبان استان‌های برخوردار را ندارد، در این زمینه چه تدابیری اندیشیده شده است؟ تأکید کرد: معنای مردم این استان به ویژه جوانان آن از استعدادهای بالای پرورش‌داده و دانشگاه‌های استان هم با داشتن اعضای هیأت علمی برجسته جزو دانشگاه‌های مطرح کشوری به شمار می‌آید.
به گفته وی، دانشگاه جوانان توانمندی تربیت کنند که در زمینه‌های علمی خوش درخشیده‌اند.

## سالانه ۳۳هزار ایرانی زیر ۵۵سال به دلیل فشار خون بالا می‌میرد

معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: سالانه ۳۳هزار ایرانی زیر ۵۵سال به دلیل سکنه‌های قلبی و مغزی عمدتاً ناشی از فشار خون بالا می‌میرند.

به گزارش ایرنا، دکتر رضا ملکزاده در آستانه راه اندازی سیج ملی فشار خون با اشاره به خطرات فشار خون بالا برای سلامتی انسان افزود: باید به این آمار، شاخه های از دست رفته عمر ایرانی‌ها به دلیل تاثیرهای ناشی از فشار خون بالا را نیز افزود که هم اکنون به دو میلیون سال رسید و ۲۴درصد نسبت به ۲۵سال گذشته افزایش یافته که عدد بسیار قابل توجهی است. وی افزود: مرگ‌های ناشی از فشار خون بالا در ایران بیش از ۲۵سال گذشته ۳۹درصد افزایش یافته و فشار خون بالا مهم‌ترین عامل خطر سکنه‌های قلبی و مغزی و مرگ‌های زودرس در ایران است.

ملک زاده، راهیی از افزایش بار بیماری فشار خون در ایران را نیازمند تنها دو کم ساده عملی دانست و افزود: تمام نیازمان به هر دلیلی که به معطیبا مراجعه می‌کنند، از پزشک خود بخواهند که فشار خونشان را کنترل کند و متقابلاً، همه پزشکان نیز خود را ملزم بدانند فشار خون تمام نیازمان را فارغ از هر علتی که مراجعه کرده‌اند، اندازه‌گیری کنند تا این عامل خطر بیماری‌های

## فروش ۴۰هزار میلیارد تومان اموال مازاد بانک ها تا پایان امسال

معاون امور بانسک، بیه و شرکت های دولتی وزارت اقتصاد از فروش ۴۰هزار میلیارد تومان اموال مازاد بانک ها تا پایان سال جاری در کشور خبر داد و گفت طی یک سال گذشته ۱۱هزار میلیارد تومان از اموال مازاد بانک ها فروخته شد.
به گزارش مهر به نقل از رادیو اقتصاد، بنابر گزارش‌های وزارت اقتصاد، بانک‌های دولتی و خصوصی شله ای که هنوز تحت نظارت وزارت اقتصاد هستند بر اساس دانش: بانک‌های دولتی و خصوصی شله ای که هنوز تحت نظارت وزارت اقتصاد هستند بر اساس بازرورداری آینده و تحول دیجیتال مبتنی بر اقتصاد هوشمند افزود: به طرزکی هرچقدر بانک ها به سمت

## ورزشی

# شاگردان کولاکوویچ از کانادا انتقام گرفتند

رقابت‌ها با خولیو لاسکو (۲۰۱۳)، اسلویوان کواج (۲۰۱۲ و ۲۰۱۵) و رائو لوزانو (۲۰۱۶) و کولاکوویچ (۲۰۱۸ و ۲۰۱۷) به میدان رفتند.
بهترین عنوان ایران در این مسابقات با حضور کواج در سال ۲۰۱۴ بود که ملی پوشان موفق شدند مقام چهارم مسابقات را کسب کنند. سال گذشته نیز تیم ملی با هدایت ایگور در جایگاه دهمی قرار گرفت.

تیم‌های والیبال برزیل (۹ با ۹ مدال طلا، ۷ نقره، ۴ برنز)، ایتالیا (۸ با ۸ مدال طلا، ۳ نقره، ۴ برنز) و تیم روسیه (۳ با ۸ مدال طلا، ۵ نقره، ۷ برنز) به ترتیب برافتخار ترین تیم‌های لیگ جهانی‌هستند.

**کولاکوویچ-بازی را کنترل کردیم تا توانستیم کانادا را ببریم**
سرمربی تیم ملی والیبال ایران گفت: هفته سوم را با حمایت هوداران ارومیه ای به بهترین نحو آغاز کردیم.

ایگور کولاکوویچ پس از پیروزی برابر کانادا گفت: هفته سوم را به بهترین نحو آغاز کردیم. اکثر بازیکنان اول ارومیه هستند و معارفه بزرگ کیمشنای‌ها به معارفه بزرگ تاریخ فوتبال ایران رفت. در این مراسم حدود ۵۰ هزار هوادار رال برای خوشامدگویی به ستاره بازیکی به باشگاه محبوبشان در برنابو در کم آمدند. این سومین بازی که سکرهای سانتیاگو برنابو این حجهم از جمعیت را به خود می‌دسد به‌ویژه پس از فصل فاجعه بار ۲۰۱۸-۲۰۱۹ کوچ اکریستیانو رونالدو، به‌تورین. مراسم معارفه ریکاردو کاکا در ژوئن ۲۰۰۹ بیش از ۵۵ هزار هوادار را به ورزشگاه کشاند و بود و این مراسم چند روز بعد و به دنبال رونمایی رسمی باشگاه از یکی دیگر از گرافیکت‌های خود یعنی کریستیانو رونالدو که با حضور ۷۵ هزار نفر در سانتیاگو برنابو همراه شد، به زده دوم فهرست بزرگ‌ترین معارفه‌های قوه‌های سفید مادرید منتقل شد.مراسم معارفه هزاراد حاشیه دیگری در دل دود جای داد و آن هم فریادهای بی وقفه هوداران برای خرید کلیان امپایه فوق‌ستاره جوان باشگاه پاری سن ژرمن بود.

فهرست ۱۰ معارفه بزرگ تاریخ فوتبال:۱-کریستیانو رونالدو:۷۵هزار ۲- فرناندو: ۶۵هزار ۳- ابراهیموویچ: ۶۰ هزار نفر ۴- نیمار: ۵۷ هزار نفر۵- کاکا: ۵۵ هزار نفر۶- هازارد: ۵۰ هزار نفر۷- فرناندو تورس: ۵۰ هزار نفر۸- کارلوس توز: ۴۵ هزار نفر۹- جیمز رودریگز: ۳۶ هزار نفر ۱۰- دایوید ویا: ۲۵ هزار نفر.

فنی در حواله دادن نتیجه‌گیری به المپیک ۲۰۲۴ می‌شود، گفت: یک مربی حرفه‌ای اگر به کارش آگاه باشد، آینده را می‌بیند. من هم حرفه‌ای حرف زدم چون برای نتیجه‌گیری نیازمند زمان هستیم. نه اینکه در این فاصله کوتاه شعار بدهیم. باید دید چه چیزی را تحویل گرفتیم و چه چیزی می‌خواهیم. محمدی خاطرنشان کرد: کارمان در مسابقات جهانی به خصوص برای کسب سهمیه در برخی اوزان بسیار سخت است اما تلاش می‌کنیم اتفاقی که در مسابقات آسیایی رخ داد و بسیار خوب بود را ادامه دهیم. اولیورام اتفاقات خوبی برای کشتی آزاد و فرنگی در مسابقات جهانی رخ دهد و نتیجه خوبی هم در کشتی آزاد و هم در فرنگی کسب کنیم.

محمدی در خصوص اینکه گفته می‌شود شاید برخی نخواهند در انتخابی تیم ملی شرکت کنند، گفت: به هیچ عنوان، البته برهه موقی شاید اتفاقات غیرقابل پیش‌بینی رخ دهد اما خوشبختانه تمام بچه‌ها خوب تمرین کرده‌اند و همه می‌بایند باید شرکت کنند.

البته تصمیم نهایی با کادر فنی است چون ما باید پاسخگو باشیم. حضور در آزمون تیم ملی قبل از انتخابی را هم اختیاری کردیم تا هر کشتی‌گیری تمایل دارد شرکت کند. شرایط برگزاری در اردو مختلف را هم نزدیک مسابقه اعلام خواهیم کرد.
وی در خصوص انتقاداتی که در صحت‌های او درباره آینده‌نگری کادر

رئیس سازمان امداد و نجات جمعیت هلال احمر، از استقرار ۹۰۸ نجاتگر به منظور ایستادگی به حادثه دیدگان احتمالی حوادث دریایی در سواحل خزر خیز خاد و گفت: این شمار انداگر و نجاتگر از روز جمعه ۳۱ خرداد تا پایان شهریور به مسافران تابستانی استان‌های شمالی کشور خدمات امدادی ارائه خواهند کرد.

مرتمی سلیم در گفتگو با ایرنا افزود: نجات‌های تخصصی در اجرای

طرح ساحلی امداد و نجات، در سه استان گلستان، گیلان و مازندران در سواحل دریایی خزر مستقر شده‌اند.

وی توضیح داد: نیروهای متخصص امدادی به منظور ارائه خدمات امداد و نجات به افراد گرفتار در حوادث احتمالی دریای خزر به علت آشنا نبودن مسافران تابستانی با وضع ساحل، ویژگی‌های موج، وجود جریان‌های شگفتانده مرکب از بستر خزر با ایجاد پایگاه و پست امدادی و شناسایی ۶۲۴ منطقه ممنوعه (خطر آفرین) شنا در سواحل خزر در این مناطق مستقر خواهند شد.

رئیس سازمان امداد و نجات هلال احمر ادامه داد: در اجرا و برگزاری این طرح ساحلی امداد و نجات ۹۴ روزه در سه استان گلستان، گیلان و مازندران

نیاز سیستان و بلوچستان در حوزه نیروی انسانی، ادامه داد: بر اساس برنامه ریزی انجام شده در نظر داریم طرح علاوه بر سهمیه وزارت آموزش و پرورش برای این استان در زمینه تأمین نیروی انسانی یک سهمیه ویژه اختصاص دهیم تا برخی از این کمبودها در این حوزه خنثی شود.

معاون رئیس‌جمهوری گفت:۲۴۰۰ نفر در ۲ سال گذشته در آموزش و پرورش سیستان و بلوچستان استخدام شده‌اند که امسال بر اساس برنامه ریزی‌های انجام شده علاوه بر توزیع استانی قرار است ۲۰۰۰ مجوز استخدامی به این دستگاه داده شود. همچنین برای ۱۰ شهرستان تازه تأسیس هیئت مدیره و بلوچستان بنا داریم بیشتر از ۵۰ درصد پست‌های سازمانی آنها را تأمین کنیم که در این زمینه از طریق استانداری مجوزهایی داده خواهد شد.

معاون رئیس‌جمهوری گفت:۲۴۰۰ نفر در ۲ سال گذشته در آموزش و پرورش سیستان و بلوچستان استخدام شده‌اند که امسال بر اساس برنامه ریزی‌های انجام شده علاوه بر توزیع استانی قرار است ۲۰۰۰ مجوز استخدامی به این دستگاه داده شود. همچنین برای ۱۰ شهرستان تازه تأسیس هیئت مدیره و بلوچستان بنا داریم بیشتر از ۵۰ درصد پست‌های سازمانی آنها را تأمین کنیم که در این زمینه از طریق استانداری مجوزهایی داده خواهد شد.

معاون رئیس‌جمهوری گفت:۲۴۰۰ نفر در ۲ سال گذشته در آموزش و پرورش سیستان و بلوچستان استخدام شده‌اند که امسال بر اساس برنامه ریزی‌های انجام شده علاوه بر توزیع استانی قرار است ۲۰۰۰ مجوز استخدامی به این دستگاه داده شود. همچنین برای ۱۰ شهرستان تازه تأسیس هیئت مدیره و بلوچستان بنا داریم بیشتر از ۵۰ درصد پست‌های سازمانی آنها را تأمین کنیم که در این زمینه از طریق استانداری مجوزهایی داده خواهد شد.

معاون رئیس‌جمهوری گفت:۲۴۰۰ نفر در ۲ سال گذشته در آموزش و پرورش سیستان و بلوچستان استخدام شده‌اند که امسال بر اساس برنامه ریزی‌های انجام شده علاوه بر توزیع استانی قرار است ۲۰۰۰ مجوز استخدامی به این دستگاه داده شود. همچنین برای ۱۰ شهرستان تازه تأسیس هیئت مدیره و بلوچستان بنا داریم بیشتر از ۵۰ درصد پست‌های سازمانی آنها را تأمین کنیم که در این زمینه از طریق استانداری مجوزهایی داده خواهد شد.

معاون وزیر بهداشت، عوامل متعددی را در ابتلای فرد به بیماری فشار خون مورد دانست که می‌توان به مصرف بالای نمک، پرخوری، بی‌تحرکی یا نداشتن تحرک کافی، اضافه وزن و چاقی، چربی خون بالا، مصرف الکل، رژیم غذایی، منطقه محل سکونت، سبک زندگی، ژنتیک، آلودگی هوا، استرس و فشارهای ناشی از آن و حتی برخی عوامل موثر در فرایند رشد جنین و دوران کودکی اشاره کرد.

معاون وزیر بهداشت، عوامل متعددی را در ابتلای فرد به بیماری فشار خون مورد دانست که می‌توان به مصرف بالای نمک، پرخوری، بی‌تحرکی یا نداشتن تحرک کافی، اضافه وزن و چاقی، چربی خون بالا، مصرف الکل، رژیم غذایی، منطقه محل سکونت، سبک زندگی، ژنتیک، آلودگی هوا، استرس و فشارهای ناشی از آن و حتی برخی عوامل موثر در فرایند رشد جنین و دوران کودکی اشاره کرد.

معاون وزیر بهداشت، عوامل متعددی را در ابتلای فرد به بیماری فشار خون مورد دانست که می‌توان به مصرف بالای نمک، پرخوری، بی‌تحرکی یا نداشتن تحرک کافی، اضافه وزن و چاقی، چربی خون بالا، مصرف الکل، رژیم غذایی، منطقه محل سکونت، سبک زندگی، ژنتیک، آلودگی هوا، استرس و فشارهای ناشی از آن و حتی برخی عوامل موثر در فرایند رشد جنین و دوران کودکی اشاره کرد.

معاون وزیر بهداشت، عوامل متعددی را در ابتلای فرد به بیماری فشار خون مورد دانست که می‌توان به مصرف بالای نمک، پرخوری، بی‌تحرکی یا نداشتن تحرک کافی، اضافه وزن و چاقی، چربی خون بالا، مصرف الکل، رژیم غذایی، منطقه محل سکونت، سبک زندگی، ژنتیک، آلودگی هوا، استرس و فشارهای ناشی از آن و حتی برخی عوامل موثر در فرایند رشد جنین و دوران کودکی اشاره کرد.

معاون وزیر بهداشت، عوامل متعددی را در ابتلای فرد به بیماری فشار خون مورد دانست که می‌توان به مصرف بالای نمک، پرخوری، بی‌تحرکی یا نداشتن تحرک کافی، اضافه وزن و چاقی، چربی خون بالا، مصرف الکل، رژیم غذایی، منطقه محل سکونت، سبک زندگی، ژنتیک، آلودگی هوا، استرس و فشارهای ناشی از آن و حتی برخی عوامل موثر در فرایند رشد جنین و دوران کودکی اشاره کرد.

معاون وزیر بهداشت، عوامل متعددی را در ابتلای فرد به بیماری فشار خون مورد دانست که می‌توان به مصرف بالای نمک، پرخوری، بی‌تحرکی یا نداشتن تحرک کافی، اضافه وزن و چاقی، چربی خون بالا، مصرف الکل، رژیم غذایی، منطقه محل سکونت، سبک زندگی، ژنتیک، آلودگی هوا، استرس و فشارهای ناشی از آن و حتی برخی عوامل موثر در فرایند رشد جنین و دوران کودکی اشاره کرد.

#### اخبار کوتاه خارجی

#### لاتزیو خواهان جذب آزمون

باشگاه لاتزیو ایتالیا خواستار به خدمت گرفتن سردار آزمون مهاجم ایرانی زینت سن پترزبورگ شد.به گزارش اسپنا و به نقل از اسپرسو، سردار آزمون در این فصل عملکرد خوبی در تیم زینت سن پترزبورگ داشت و در ۳۳ بازی برای روبین کازان و زینت توانست ۱۷ گل به ثمر برساند و ۷ پاس گل نیز ثبت کند.همین عملکرد خوب سبب شد که باشگاه

لاتزیو خواستار به خدمت گرفتن بازیکن ایرانی باشد. این باشگاه ایتالیایی قبلاً نیز خواستار جذب آزمون شده بود و اکنون برای بار دوم تمایل خود را به جذب بازیکن ایرانی نشان داده است.سردار آزمون در این فصل توانست قهرمانی در زینت را در لیگ فوتبال روسیه به دست بیاورد. این اولین عنوان قهرمانی آزمون در فوتبال روسیه بود که به دست آمد و بازیکن ایرانی نیز در زده دوم برترین گلزنان لیگ قرار گرفت.

**رونمایی رسمی از هازارد در فهرست ۴معارفه بزرگ برنابو**
تهران- ایرنا- مراسم

معارفه رسمی ادن هازارد در باشگاه رئال مادرید از حیث تعداد حضور تماشاگر در سانتیاگو برنابو در فهرست سه معارفه بزرگ کیمشنای‌ها به معارفه بزرگ تاریخ فوتبال ایران رفت. در این مراسم حدود ۵۰ هزار هوادار رال

برای خوشامدگویی به ستاره بازیکی به باشگاه محبوبشان در برنابو در کم آمدند. این سومین بازی که سکرهای سانتیاگو برنابو این حجهم از جمعیت را به خود می‌دسد به‌ویژه پس از فصل فاجعه بار ۲۰۱۸-۲۰۱۹ کوچ اکریستیانو رونالدو، به‌تورین. مراسم معارفه ریکاردو کاکا در ژوئن ۲۰۰۹ بیش از ۵۵ هزار هوادار را به ورزشگاه کشاند و بود و این مراسم چند روز بعد و به دنبال رونمایی رسمی باشگاه از یکی دیگر از گرافیکت‌های خود یعنی کریستیانو رونالدو که با حضور ۷۵ هزار نفر در سانتیاگو برنابو همراه شد، به زده دوم فهرست بزرگ‌ترین معارفه‌های قوه‌های سفید مادرید منتقل شد.مراسم معارفه هزاراد حاشیه دیگری در دل دود جای داد و آن هم فریادهای بی وقفه هوداران برای خرید کلیان امپایه فوق‌ستاره جوان باشگاه پاری سن ژرمن بود.

فهرست ۱۰ معارفه بزرگ تاریخ فوتبال:۱-کریستیانو رونالدو:۷۵هزار ۲- فرناندو: ۶۵هزار ۳- ابراهیموویچ: ۶۰ هزار نفر ۴- نیمار: ۵۷ هزار نفر۵- کاکا: ۵۵ هزار نفر۶- هازارد: ۵۰ هزار نفر۷- فرناندو تورس: ۵۰ هزار نفر۸- کارلوس توز: ۴۵ هزار نفر۹- جیمز رودریگز: ۳۶ هزار نفر ۱۰- دایوید ویا: ۲۵ هزار نفر.

#### تورنتو فاتح لیگ حرفه ای آمریکا شد

تیم بسکتبال تورنتو رپترز بالاخره با ثبت چهارمین پیروزی خود در ششمین بازی از سری فینال NBAنخستین بار برای نخستین ششده گزارش "ورزش سه"، تیم های گلدن استیت و تورنتو نیز در شرایطی در بازی ششم از سری فینال NBAبه مصاف هم رفتند که در ۵ بازی قبلی سهم تورنتو ۳ پیروزی و سهم گلدن استیت ۲ پیروزی بود. تورنتو برای نخستین بارپرده که حضور در فینال NBA را تجربه و شانس خود در این کسب عنوان قهرمانی در خانه حریف آزمایش می‌کند. قهرمانی اش را در خانه گلدن استیت جشن بگیرداین اولین قهرمانی یک تیم کانادایی در تاریخ این مسابقات به شمار می‌رود. همچنین کواي لنارد ستاره تیم و یکس از عوامل اصلی قهرمانی این تیم در این فصل به عنوان MVPسری فینال انتخاب شدند. او حالا در کنار کربد الماحیار و لبران جیمز تبدیل به سومین بازیکن تاریخ NBAشد که با دو تیم مختلف، MVPفینال شده است.

تیم بسکتبال تورنتو رپترز بالاخره با ثبت چهارمین پیروزی خود در ششمین بازی از سری فینال NBAنخستین بار برای نخستین ششده گزارش "ورزش سه"، تیم های گلدن استیت و تورنتو نیز در شرایطی در بازی ششم از سری فینال NBAبه مصاف هم رفتند که در ۵ بازی قبلی سهم تورنتو ۳ پیروزی و سهم گلدن استیت ۲ پیروزی بود. تورنتو برای نخستین بارپرده که حضور در فینال NBA را تجربه و شانس خود در این کسب عنوان قهرمانی در خانه حریف آزمایش می‌کند. قهرمانی اش را در خانه گلدن استیت جشن بگیرداین اولین قهرمانی یک تیم کانادایی در تاریخ این مسابقات به شمار می‌رود. همچنین کواي لنارد ستاره تیم و یکس از عوامل اصلی قهرمانی این تیم در این فصل به عنوان MVPسری فینال انتخاب شدند. او حالا در کنار کربد الماحیار و لبران جیمز تبدیل به سومین بازیکن تاریخ NBAشد که با دو تیم مختلف، MVPفینال شده است.

## ۹۰۸ نجاتگر هلال احمر در سواحل خزر مستقر می شوند

نیروهای امدادسازان هلال احمر از تان عملیاتی ۲۰ دستگاه آمبولانس، ۵۵ دستگاه موتورولاس، ۶ فرود قایق و ۶ فرود جت اسکی استفاده خواهند کرد.
سليمي اضافه کرد: این نیروهای امدادسازان که آموزش‌های تخصصی امداد و نجات را در مراکز آموزشی معتبر داخلی طی کرده‌اند، در صورت ایجاد وضعیت‌های اضطراری عمومی و پیچیده برای مسافران تابستانی در سواحل نزدیک دریایی استان‌های شمالی خدمات امداد و نجات دریایی را ارائه خواهند کرد.

#### «اطلاعه»

**آگهی دعوت به جلسه مجمع عمومی عادی سالانه شرکت توزیع نیروی برق تبریز (سهامی خاص) شماره ثبت ۷۶۹۴**
**شماره شناسه ملی ۰۱۰۲۰۰۱۳۶۹۷۰**
**سرمایه ثبت شده ۹۱/۲۵۰/۰۰۰ریال**

بدینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران محترم شرکت می‌رساند، جلسه مجمع عمومی عادی سالانه این شرکت رأس ساعت ۱۴ دوشنبه مورخ ۱۳۰۴/۱۰/۸ در محل شرکت توانیر به آدرس: تهران خیابان ولیعصر، بالاتر از میدان ونگ، خیابان پاسمی، شرکت مادر تخصصی توانیر، ساختمان گفران‌شهر دفتر مجمع عمومی و نظارت مالی تشکیل خواهد شد. لذا از سهامداران محترم دعوت به عمل می‌آید که خود و یا نماینده رسمی آنان در موعد مقرر در جلسه یاد شده حضور یابند.

## دستور جلسه:

- استماع گزارش هیئت مدیره شرکت موضوع ماده ۲۳۲ اصلاحیه قانون تجارت مربوط به عملکرد سال مالی ۱۳۹۷
- استماع گزارش حسابرس و بازرس قانونی درمورد صورت‌های مالی منتتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹ و اتخاذ تصمیم درخصوص صورت‌های صورت‌های مالی مذکور
- انتخاب حسابرس و بازرس قانونی برای سال مالی ۱۳۹۸
- انتخاب روزنامه انتشار

**هیئت مدیره شرکت توزیع نیروی برق تبریز**

#### آگهی مجمع عمومی عادی سالانه

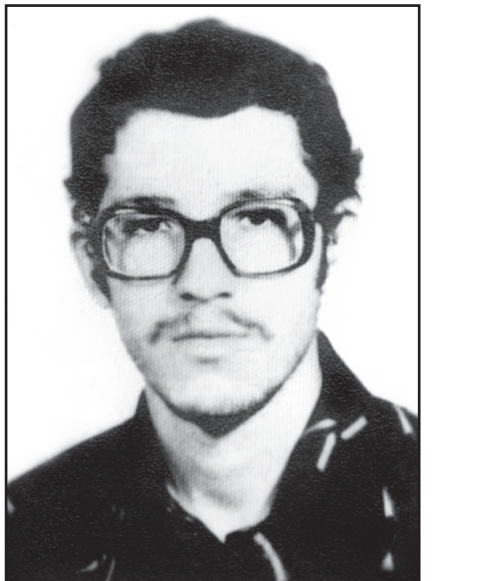
**تعاونی مسکن پرسنل نظامی کرمانشاه شماره ثبت ۸۱۱**
**نوبت اول تاریخ انتشار: ۹۸/۰۴/۲۵**

بدینوسیله به اطلاع کلیه سهامداران محترم تعاونی مسکن پرسنل نظامی کرمانشاه می‌رساند که جلسه مجمع عمومی عادی سالانه





بسم رب الشهداء و الصدیقین



خردادماه مصادف باسالگرد عروج ملکوتی برادر عزیزمان شهیدمهندس محمدتقی محمدی عراقی فرزند برومند مرحوم آیت‌الله حاج آقا مجتبی محمدی عراقی رحمت‌الله علیه می‌باشد با طلب رحمت و مغفرت واسعه الهی.

به این مناسبت نام و یادشان را گرامی می‌داریم.

**خانواده محمدی عراقی**

**یادبود**

**بنام خدا**

خرداد ماه چهارمین سالگرد شادروان مرحوم **سرهنک علی طاهری** پدری مهربان، همسری دلسوز و دوستی وفادار می‌باشد. گذشت زمان ننواسته دل پر درد ما را تسکین دهد. خاطراتش همیشه در ذهن ما باقی است.

روحش شاد و یادش گرامی باد
ضمناً کلیه هزینه مراسم صرف امور خیریه می‌گردد.

**همسر – فرزندان – دامادها و عروس**

**ای آفتاب آهسته نه**

**ترسم صدای پای تو**

**خواب است و بیدارش کند**



هشتمین سالگرد درگذشت شادروان **دکتر بهناز پیروز** را به سوگ می‌نشینیم.

**همسر: روزبه یلفانی**

**دختر: فرناز**

خرداد ماه یادآور سپیده دمی‌است که ۹سال قبل دررویدادی به‌سان طوفانی سهمگین زندگی ما را درنوردید و تار و پود آن را درهم پیچید، حادثه‌ای بس دردناک که طس آن عزیزمان **دکتر علی کامرانی چشمان** پرفروغش را برای همیشه

برروی دوستدارانش بست و روح پاک و زیبایش به ملکوت اعلی پیوست.

اکنون مامانده‌ایم و ترنم یاداو که در جای‌جای آشیانمان و در تمامی زوایای جسم و روحمان لانه گزیده‌است.

ماننده‌ایم و تنهاهی کشنده فراق او که نه بر آن پایانی هست و نه مرهمی.

نامش در روزگار بلند و باغ پادش پر گل و گرامی باد.

**پدر و مادر: مرتضی کامرانی – آفسر نجم‌زاده**

**خواهر: دکتر مهسا کامرانی**

**داماد: دکتر فرامرز احمدی**

**خواهرزاده‌ها: آسا و آوین احمدی**

## ترحیم

## تسلیت

**همکار محترم سرکار خانم دکتر رویا امدادی** مصیبت وارده را به شما و خانواده محترمتان تسلیت عرض می‌نمائیم.

**مدیرعامل، هیئت مدیره، پزشکان و پرسنل بیمارستان البرز تهران**

**همکار محترم سرکار خانم دکتر رویا امدادی** بانهایت تأسف مصیبت وارده را به شما و خانواده محترمتان تسلیت عرض می‌نمائیم.

**دکتر عادل کریم‌زاده و بانو**

**همکار گرامی سرکار خانم دکتر رویا امدادی** با کمال تأسف و تأثر مصیبت وارده را به شما و خانواده محترم تسلیت عرض می‌نمایم.

**دکتر هوشنگ نوشاد**

**همکار ارجمند سرکار خانم دکتر رویا امدادی** مصیبت وارده را به سرکار عالی و خانواده محترمتان تسلیت عرض نموده و صبر و شکیبائی برایتان آرزومندم.

**دکتر نواب قاسمی**

**جناب آقای مهندس مجید انصاری فرد**
**مدیرعامل و رئیس محترم هیئت مدیره شرکت بتن‌سازان مهر**
بانهایت تأسف و تألم درگذشت مادر بزرگ گرامیتان را به حضر تعالی و خانواده محترم تسلیت عرض نموده و از درگاه‌ایزد متعال برای آن مرحومه علو درجات و برای بازماندگان صبر و شکیبائی مسئلت داریم.

**هیئت مدیره شرکت ساختمانی ویسا**

**جناب آقای مهندس شهروز انصاری فرد**
بانهایت تأسف و تألم درگذشت مادر بزرگ گرامیتان را به حضر تعالی و خانواده محترم تسلیت عرض نموده و از درگاه‌ایزد متعال برای آن مرحومه علو درجات و برای بازماندگان صبر و شکیبائی مسئلت داریم.

روحش شاد، یادش گرامی باد

**هیئت مدیره شرکت ساختمانی ویسا**

شنبه ۲۵ خرداد ۱۳۹۸ - ۱۱ شوال ۱۴۴۰ - ۱۵ ژوئن ۲۰۱۹ - ۲۰ سال نود و سوم - شماره ۲۳۲۰۴

**هوالباقی**

**جناب آقای دکتر اسماعیل شب انگیز**
**نائب رئیس محترم هیأت مدیره شرکت داروسازی آریا (سهامی خاص)**
بانهایت تألم و تأثر فوت دانی گرامیتان مرحوم مغفور **آقای حاج آقا حسین انصاری** را تسلیت عرض نموده، برای جنابعالی و خاندان محترم شب‌انگیز و انصاری صبر و بردباری و برای آن مرحوم مغفرت الهی را خواهانم.

**هیأت مدیره و مدیرعامل شرکت داروسازی آریا (سهامی خاص)**

**هوالباقی**

**جناب آقای دکتر اسماعیل شب‌انگیز**
**جناب آقای مهندس ابراهیم شب‌انگیز**
**آقای حاج آقا حسین انصاری** را تسلیت عرض نموده و برای شما صبر و بردباری و جهت آن مرحوم آموزش الهی را خواهانم.

**دکتر رحیم شب‌بستری –مهندس علی شب‌بستری**

**همکار ارجمند جناب آقای دکتر شب‌انگیز**
با کمال تأسف و تأثر مصیبت وارده را به جنابعالی و خانواده محترم تسلیت عرض نموده از خداوند متعال برای آن مرحوم علو درجات و برای بازماندگان صبر و شکیبائی مسئلت داریم.

**همکار ارجمند جناب آقای دکتر اسماعیل شب‌انگیز**
**سرکارخانم دکتر فرزانه احمدی طباطبایی**
بانهایت تأثر و تألم، مصیبت وارده را به شما و خانواده‌های محترم شب‌انگیز و انصاری صمیمانه تسلیت می‌گویم.
برای آن مرحوم طلب آموزش و برای بازماندگان صبر و سلامت آرزومندیم.

**هیئت‌مدیره و کارکنان شرکت داروسازی ماد**

**دوست و همکار گرامی جناب آقای دکتر خواهانی**
بانهایت تأسف و تأثر درگذشت فرزند گرامیتان را حضور جنابعالی و خانواده گرامیتان تسلیت عرض نموده، بقای عمر بازماندگان را از خداوند متعال مسئلت می‌نمائیم.

**دکتر صدر و بانو**



**آکهی دعوت صاحبان سهام به مجمع عمومی**

**سالیانه شرکت توسعه‌نیشکر و صنایع جانبی آن**

**(سهامی خاص) شماره ثبت ۸۰۹۸۰ شناسه ملی ۱۰۱۰۱۲۵۶۴۹۲**

بدینوسیله از کلیه سهامداران محترم دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی سالیانه شرکت که رأس ساعت ۱۰ صبح چهارشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۱۰ در محل شرکت واقع در تهران خیابان سننول، پایین‌تر از آیت‌الله هاشمی‌رفسنجانی (پل نیایش)، نبش دوازده متری دوم، پلاک ۹۲ تشکیل می‌گردد، حضور به‌هم رسانند.

**دستور جلسه:**

۱- استماع گزارش فعالیت‌های هیأت مدیره برای دوره مالی منتهی به ۹۷/۹/۳۰

۲- استماع گزارش حسابرس و بازرس قانونی در ارتباط با صورت‌های مالی و ترازنامه و حساب‌سود و زیان منتهی به ۹۷/۹/۳۰

۳- اتخاذ تصمیم در مورد تصویب صورت‌های مالی و ترازنامه و حساب سود و زیان منتهی به ۹۷/۹/۳۰

۴- انتخاب حسابرس و بازرس قانونی

۵-انتخاب روزنامه‌کنترل‌الانتشار جهت درج آگهی‌های شرکت

**هیأت مدیره**

**آکهی تغییرات**  
**شرکت توسعه طرح و اجرا خانه سازی آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۸۸۰۴۷ شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۳۴۳۴۳**

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:
آقای علی اکبر خراسانی به شماره ملی ۱۳۹۹۰۶۱۵۸ عنوان نماینده شرکت سرمایه‌گذاری ایران (سهامی خاص) به جایگزینی آقای کامران صدیقی کاندجی‌بی به عنوان نائب رئیس هیات مدیره ومدیرعامل منصوب گردید.
آقای رضا باقری به شماره ملی ۲۸۲۸۲۸۳۲۲ بعنوان نماینده شرکت پشیران نأمین صنعتی ایند (سهامی خاص) به جایگزینی آقای محمد بهروز رضایی بعنوان عضو هیات مدیره منصوب گردید.
آقای رحمت الله احمدی به شماره ملی ۲۳۲۳۲۳۲۰۵، ۲۳۲۳۲۳۲۰۶، ۲۳۲۳۲۳۲۰۷، ۲۳۲۳۲۳۲۰۸ به نمایندگی آقای جاسنوزی درجی با شماره ملی ۲۳۲۳۲۳۲۰۹، ۲۳۲۳۲۳۲۰۱۰ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره، آقای موسی نظر یگینی با شماره ملی ۲۵۰۰۱۷۲۳۵۰۷ به سمت عضو هیئت مدیره و آقای جاسنوزی درجی با شماره ملی ۲۵۰۰۱۷۲۳۵۰۷ به سمت مدیرعامل (خارج از اعضای هیئت مدیره و سهامداران) کنین‌الانتشار اطلاعات برای درج آگهی‌های شرکت در روزنامه و حساب سود و زیان سالی منتهی به ۹۷/۱۰/۳۰ به تصویب رسید.

**سازمان ثبت اسنادواملاک کشور**  
**اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۴۴۳۵۱۱)**  
**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۱۶ تصمیات ذیل اتخاذ شد:
آقای شمس‌الحمید حسن‌پور به شماره ملی ۲۳۰۹۲۳۰۹۲ به نمایندگی از شرکت انورین سید گازی صنعتی خاورمیانه‌ای منتهی به ۲۳۰۹۲۳۰۹۲، ۲۳۰۹۲۳۰۹۳، ۲۳۰۹۲۳۰۹۴ به عنوان نایب رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل و آقای علی کیوان آریا به شماره ملی ۱۳۹۳۱۳۴۴۵۸ به نمایندگی از شرکت انورین سید گازی صنعتی خاورمیانه‌ای منتهی به ۱۳۹۳۱۳۴۴۵۸، ۱۳۹۳۱۳۴۴۵۹، ۱۳۹۳۱۳۴۴۶۰۰ به عنوان نایب رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل و آقای جاسنوزی درجی با شماره ملی ۲۵۰۰۱۷۲۳۵۰۷ به سمت مدیرعامل (خارج از اعضای هیئت مدیره و سهامداران) کنین‌الانتشار اطلاعات برای درج آگهی‌های شرکت در روزنامه و حساب سود و زیان سالی منتهی به ۹۷/۱۰/۳۰ به تصویب رسید.

**سازمان ثبت اسنادواملاک کشور**  
**اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۴۴۳۵۱۱)**  
**آکهی تغییرات شرکت مهندسی نصب‌وآورد کپور نفت سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۱۵۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۹۸۱۹۴۴**

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۱۸ تصمیات ذیل اتخاذ شد:
آقای محسن حسینی‌لاری به شماره ملی ۲۳۰۹۲۳۰۹۲ به نمایندگی از شرکت انورین سید گازی صنعتی خاورمیانه‌ای منتهی به ۲۳۰۹۲۳۰۹۲، ۲۳۰۹۲۳۰۹۳، ۲۳۰۹۲۳۰۹۴ به عنوان نایب رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل و آقای علی کیوان آریا به شماره ملی ۱۳۹۳۱۳۴۴۵۸ به نمایندگی از شرکت انورین سید گازی صنعتی خاورمیانه‌ای منتهی به ۱۳۹۳۱۳۴۴۵۸، ۱۳۹۳۱۳۴۴۵۹، ۱۳۹۳۱۳۴۴۶۰۰ به عنوان نایب رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل و آقای جاسنوزی درجی با شماره ملی ۲۵۰۰۱۷۲۳۵۰۷ به سمت مدیرعامل (خارج از اعضای هیئت مدیره و سهامداران) کنین‌الانتشار اطلاعات برای درج آگهی‌های شرکت در روزنامه و حساب سود و زیان سالی منتهی به ۹۷/۱۰/۳۰ به تصویب رسید.

**سازمان ثبت اسنادواملاک کشور**  
**اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۴۴۳۵۱۱)**  
**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

به استناد صورتجلسه هیئت مدیره مورخ ۱۳۹۷/۱۲/۱۸ تصمیات ذیل اتخاذ شد:
آقای محسن حسینی‌لاری به شماره ملی ۲۳۰۹۲۳۰۹۲ به نمایندگی از شرکت انورین سید گازی صنعتی خاورمیانه‌ای منتهی به ۲۳۰۹۲۳۰۹۲، ۲۳۰۹۲۳۰۹۳، ۲۳۰۹۲۳۰۹۴ به عنوان نایب رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل و آقای علی کیوان آریا به شماره ملی ۱۳۹۳۱۳۴۴۵۸ به نمایندگی از شرکت انورین سید گازی صنعتی خاورمیانه‌ای منتهی به ۱۳۹۳۱۳۴۴۵۸، ۱۳۹۳۱۳۴۴۵۹، ۱۳۹۳۱۳۴۴۶۰۰ به عنوان نایب رئیس هیئت مدیره و مدیرعامل و آقای جاسنوزی درجی با شماره ملی ۲۵۰۰۱۷۲۳۵۰۷ به سمت مدیرعامل (خارج از اعضای هیئت مدیره و سهامداران) کنین‌الانتشار اطلاعات برای درج آگهی‌های شرکت در روزنامه و حساب سود و زیان سالی منتهی به ۹۷/۱۰/۳۰ به تصویب رسید.

**سازمان ثبت اسنادواملاک کشور**  
**اداره ثبت شرکت ها و موسسات غیرتجاری تهران (۴۴۳۵۱۱)**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳۸۸۲۴ شناسه ملی ۱۰۱۰۲۷۴۲۳۴۳**

**آکهی تغییرات شرکت مهندسی صنایع آسان بر سهامی خاص**  
**به شماره ثبت ۲۳**









۶  
چطور مغزمان را  
قدرتمند کنیم؟



۵  
چرا هدفون  
برای کودکان خطرناک است؟



شنبه ۲۵ خرداد ۱۳۹۸  
سال نود و سوم - شماره ۲۷۳۰۴

۴۰۸

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

# ۱۰ مهارتی که باید به کودکانتان بیاموزید







## پیشگیری و درمان حیوان گزیدگی

یکی از مشکلاتی که در سفرها همه و به خصوص بچه‌ها را تهدید می‌کند حیوان گزیدگی است. اتفاقی که بیشتر هم هنگامی که در طبیعت هستیم یا شب را در چادرها ساکن می‌شویم می‌افتد و می‌تواند به صورت جدی جان را تهدید کند.

آماری که تازه منتشر شده نشان می‌دهد موارد حیوان گزیدگی رشد داشته و بیشتر هم شده است. البته فکر نکنید این اتفاق فقط در سفر شما را تهدید می‌کند چون براساس همین آمار تهران رکورددار حیوان گزیدگی در کشور است! آمار جدید را رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت اعلام کرده است. به گفته او با توجه به سیل اخیر در کشور، موارد حیوان گزیدگی بیشتر شده و برای همین هم باید بیشتر حواسمان باشد.

### هاری و خطر مرگ

سخت‌ترین و بدترین عارضه‌ای که پس از گاز گرفتن حیوانات ایجاد می‌شود هاری است. هاری یک بیماری حاد ویروسی و یکی از مهم‌ترین بیماری‌های قابل انتقال بین انسان و حیوان است و در دنیا در هر ۱۰ دقیقه یک نفر بر اثر ابتلا به بیماری هاری جان خود را از دست می‌دهد.

همه پستانداران خون گرم اهلی و وحشی می‌توانند هاری را به انسان منتقل کنند. شروع هاری اغلب با یک احساس اولیه هراس، سرفه، خستگی، سردرد، گلودرد، تب، کوفتگی عضلانی، بدن درد، سوزش در محل گاز گرفتن، کاهش اشتها، احساس تهوع، تغییرات حسی نامشخص اغلب در محل گزش حیوان همراه است. تحریک پذیری و ترس از فضای باز هم علائم شایعی هستند.

اصلی‌ترین راه سرایت بیماری، گاز گرفتن به وسیله حیوان‌هاست. البته از طریق کشیده شدن پنجه آغشته به بزاق حاوی ویروس هاری هم بیماری منتقل می‌شود. برای همین بلافاصله پس از گاز گرفتن باید

اقدامات درمانی لازم را انجام دهید چون اگر کارهای درمانی انجام نشود بیماری درمان‌پذیر نبوده و بیمار با وجود مراقبت‌های کامل در طی یک تا دو هفته پس از شروع علائم می‌میرد.

بهترین کار بعد از گزش توسط پستانداران شست‌وشوی فراوان محل زخم با آب و صابون به مدت ۱۵ دقیقه، ضد عفونی با محلول بتادین، تزریق سرم ضد هاری، تزریق واکسن ضد هاری، تزریق واکسن و سرم ضد کزاز (با توجه به امکان ورود عامل بیماری کزاز به علت جراحی ایجاد شده)، تجویز آنتی‌بیوتیک برای پیشگیری از عفونت‌های ثانویه و... است.

هرگز اطراف زخم را با پارچه نیندید و بگذارید زخم باز بماند و حداکثر ظرف ۲۴ ساعت حتماً به پزشک مراجعه کنید تا واکسن مورد نیاز تزریق کند. یادتان باشد که اگر دیابت، بیماری کبدی، ریوی، سرطان، ایدز یا بیماری‌های دیگری دارید که می‌تواند توانایی شما برای مقابله با عفونت را کاهش دهد.

### نیش‌های خطرناک

مارگزیدگی هم در این فصل و در سفرها بسیار شایع است. ضمن اینکه در مناطق سیل زده هم این مساله را زیاد می‌بینیم. اگر فرد به سرعت تحت درمان قرار نگیرد، نیش مار می‌تواند باعث مرگ فرد شود و کودکان هم بیشتر در معرض خطر مرگ و یا آسیب‌های جدی ناشی از مارگزیدگی هستند، زیرا بدن آنها کوچک است و زهر مار به سرعت وارد جریان خون شده و به سراسر بدن کودک منتقل می‌شود.

خونریزی از محل گزش، تاری دید، سوزش پوست، تشنج، اسهال، سرگیجه، عرق کردن بیش از حد، غش کردن، تب، تشنگی، از دست دادن هماهنگی عضلانی، تهوع و استفراغ، بی‌حسی و سوزن سوزن شدن، درد شدید، تغییر رنگ پوست، ورم در محل گزش و ضعف از علائم

مارگزیدگی است.

البته اگر فردی ۸ تا ۱۲ ساعت بعد از گزش مار، علائم خاصی را در خود مشاهده نکرد، نباید فکر کند که ایمن مانده است، بلکه باید تا دو هفته بعد از گزش، این علائم را در خود بررسی کند.

پس از گزش بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید و تا رسیدن آن یادتان باشد نگذارید فرد حرکت کند و اندام آسیب دیده را پایین‌تر از سطح قلب او نگه دارید تا جریان سم آهسته شود. محل مورد گزش را با آب و صابون شست و شو دهید. می‌توانید از آتل برای کاهش حرکت اندام مورد گزش استفاده کنید.

انگشت، انگو، ساعت و هر نوع وسیله‌ای را که روی اندام آسیب دیده وجود دارد، خارج کنید، زیرا ممکن است قسمت‌های آسیب دیده ورم کنند و در آوردن آنها سخت شود.

اگر پس از گزش، آن منطقه متورم شد و تغییر رنگ داد، احتمالاً مار سمی بوده و باید مراقبت‌های خاصی انجام داد. علائم حیاتی فرد (درجه حرارت بدن، نبض، سرعت تنفس، فشارخون) باید هر چند دقیقه یک بار چک شود. اگر علائم شوک در فرد وجود داشت، مانند رنگ پریدگی شدید که ناشی از شوک است، فرد را بلافاصله بخوابانید و پاهایش را بالاتر از سطح بدنش قرار دهید و روی فرد را با پتو بپوشانید اما یادتان باشد هرگز محل گزش را از سطح قلب بالاتر نبرید تا احتمال رسیدن زهر به قلب کم شود.

اگر مار را پس از گزش کشتید، مراقب باشید، زیرا مار می‌تواند تا چند ساعت پس از مردن هم توانایی نیش زدن را داشته باشد.

هرگز از کمپرس آب سرد و یا یخ برای کاهش ورم گزیدگی مار استفاده نکنید و سعی نکنید که نیش مار را با دهان خود بمکید و آن را خارج کنید.

تا قبل از رسیدن تیم پزشکی و امدادی هیچگونه آرام بخش و یا دارویی را به فرد آسیب دیده ندهید، مگر اینکه پزشک آن را تجویز کند. از راه دهان هیچگونه ماده‌ای را به فرد آسیب دیده ندهید.

اما بهترین راه پیشگیری است یعنی در سفرها و وقتی به حیوانات منطقه آشنا نیستید از هر ماری دوری کنید و آنها را سمی فرض کنید. از دنبال کردن هر گونه ماری اجتناب کنید.

عقرب گزیدگی هم بسیار دیده می‌شود. ممکن است بیمار نشانه‌هایی مانند قرمزی و براق‌وخنگی صورت و چشم‌ها، استفراغ خونی، درد شکم در ناحیه معده، تاری دید، تب، سردرد، استفراغ شدید و بی‌قراری، افزایش بزاق دهان، خشکی دهان، تنگی مردمک چشم، لوچی (انحراف) چشم، تنگی نفس، برآمدگی شکم، بی‌اختیاری ادراری، اسپاسم (حتجره)، انقباض موضعی و تشنج داشته باشد.

آرام کردن فرد عقرب گزیده تا رساندن او به بیمارستان برای کند کردن روند جذب زهر، پایین‌تر قرار دادن عضو گزیده شده از سطح بدن فرد مانند آویزان کردن دست یا پا، بی‌حرکت کردن عضو گزیده شده به وسیله یک تخته چوب یا آتل، سرد نگه داشتن محل نیش زده با کیسه آب سرد یا یخ و بستن محل عقرب گزیدگی دست یا پا با یک تکه پارچه عریض را از مهم‌ترین اقدامات موردنیاز تا پیش از رسیدن به مراکز درمانی است.

یادتان باشد هرگز یخ را مستقیم روی پوست قرار ندهید، باید حدود ۲ تا ۳ سانتیمتر بالاتر از محل نیش باشد و محل را با یک تکه پارچه پهن ۵ سانتیمتری به آرامی ببندید به طوری که فشار نوار بسته شده زیاد نباشد و طوری بسته شود که یک انگشت به راحتی از زیر آن عبور کند.

### ... سینما

#### سرخ پوست

سرخ‌پوست فیلمی به کارگردانی و نویسندگی نیما جاویدی و تهیه‌کنندگی مجید مطلبی است که در سال ۱۳۹۷ ساخته شده و بازیگرانی مثل نوید محمدزاده، پریناز ایزدیار، آتیلا پسیانی، مانی حقیقی، ستاره پسیانی، حبیب رضایی، محمدرسلول صفری در آن نقش آفرینی می‌کنند.

داستان فیلم سرخ‌پوست در حدود سال ۱۳۴۶ اتفاق می‌افتد و ماجرای زندانی قدیمی در جنوب ایران را روایت می‌کند که به دلیل مجاورت با فرودگاه تازه تأسیس شهر در حال تخلیه است.



رئیس زندان سرگرد نعمت جاهد به همراه مامورانش مشغول انتقال زندانیان به زندان جدید هستند اما در این بین، مشخص می‌شود که یک زندانی گم شده است.

این فیلم برای نخستین بار در سی و هفتمین دوره جشنواره فیلم فجر به نمایش درآمد و با نامزدی در ۵ رشته این جشنواره، توانست سیمرغ بلورین جایزه ویژه هیأت داوران را به خود اختصاص دهد.

#### پیشنهاد هفته

کم کم موج جدید سفرهای سال ۹۸ آغاز می‌شود و خیلی از خانواده‌ها از فرصت پایان امتحانات مدارس و دانشگاه‌ها برای سفر بهره‌مند می‌شوند. اگر شما جزو سفر روندگان نیستید می‌توانید برای پر کردن اوقات فراغتتان با ما همراه باشید و یکی از این پیشنهادها را برای وقت گذرانی با دوستان و خانواده تان انتخاب کنید.

#### یک تکه آسمان

خدایا

به تو پناه می‌برم از طغیان حرص، و تندی خشم، و غلبه حسد و ضعف نیروی صبر، و کمی قناعت و سوء خلق و افراط شهوت و غلبه عصیبت و پیروی هوس و مخالف هدایت و از خواب غفلت و اقدام بر تکلف و گزیدن باطل بر حق، و پافشاری بر گناه و خرد شمردن معصیت و بزرگ شمردن طاعت و تفاخر توانگران و تحقیر نسبت به درویشان و کوتاهی در حق زبردستان و ناسپاسی نسبت به کسی که بر ما حقی داشته باشد. و از آنکه به ستمکاری کمک دهیم.

یا ستمزده‌ای را خوار گذاریم یا آنچه را که حق ما نیست بخواهیم. یا در علم از روی بی‌اطلاعی و بر خلاف عقیده سخنی گوئیم.

دعای هشتم صحیفه سجادیه



## ساکتر

● نویسنده: زهرا یار احمدی

● قسمت اول

دیروز تولدش بود. سعی کرده بود پدر و مادرش را متقاعد کند که آن روز را مدرسه نرود و به جای آن، زمانش را به فوتبال بگذراند اما نشد. مادر دوست نداشت دخترش به خاطر فوتبال حتی یک روز هم از درسش بزند؛ آن هم روزی پر از دروس اختصاصی و مهم.

یافا بابت میلی کیشش را روی دوش گذاشت، بیرون رفت و توی ماشین پدرش نشست. با خودش فکر می کرد که چرا روز تولدش باید به مدرسه برود و درس بخواند؟! اصلاً چرا باید برود در حالی که بیشتر روز در مدرسه تنهاست و کسی شبیه خودش پیدا نمی کند تا با او دوست شود.

به مدرسه که رسید نگاهی نه چندان تهی از خشم به سر در مدرسه انداخت و با چشم غره‌ای خفیف چشم به زیر پایش دوخت و به کفش های فوتبالی که پوشیده بود... از پله ها که بالا می رفت زمزمه کرد: «جای من اینجا نیست».

آن روز درسی هم تقریباً بی هیچ تفاوت خاصی با روزهای دیگر به پایان رسید. به خانه که برگشت پدر و مادرش طبق معمول خانه نبودند.

دفترچه‌ای را از توی کیشش بیرون آورد و به تکالیف فردا نگاهی انداخت. می توانست کل تکالیف را در کمتر از دو ساعت تمام کند و بقیه روز را به فوتبال بازی کردن بگذراند. در واقع این تنها تفریحش بود. بهترین دوستش همین توپ فوتبال بود.

ساعت پنج و ربع بعد از ظهر آن روز، تا تکالیفش تمام شد از روی صندلی جهید و سراغ توپ رفت. ژاکت مشکی رنگی را که روی تختش افتاده بود پوشید و کلاهش را روی سر کشید.

نگاهی به آینه کوچک انداخت. لیخن رضایتی زد، کفش فوتبالتش را پا کرد و توپ را با ضربه ضعیفی به آن طرف در هدایت کرد. روپایی زنان از پله ها پایین رفت. در کوچه را باز کرد و به اطراف سرک کشید.

هنوز نیامده بودند... هوا خنک بود و نسیم سردی می وزید. آرام آرام می دوید و خودش را گرم می کرد و منتظر بود... گاهی روپایی می زد گاهی هم حرکات نمایشی انجام می داد.

کم کم داشت از این تنهایی خسته می شد که

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و بعضی ها هر روز هفته سخت



در این بین علی، که کوچک ترین شان بود پرسید: «می شه اونایی که ضعیف ترن یه بارم که شده بیان تو تیم تو؟ آخه تو خیلی خوب بازی می کنی!» یافا خندید و جواب داد: «باشه ولی فقط این دفعه... چون به نفعته که رو به روی قویا بازی کنی و یادگیری چیکار باید بکنی.» علی گفت: «باشه فقط همین یه باره.»

یافا ضعیف ترها را برداشت برای خودش و آن ها که بزرگتر بودند و بازی شان بهتر بود در مقابل شروع کردند. سعی می کرد بیشتر به هم تیمی هایش پاس بدهد و بازی را بیشتر به آن ها بسپرد تا یاد بگیرند و احساس بی خاصیت بودن بهشان دست ندهد.

اما نزدیک دروازه که می رسیدند توپ را به او می دادند تا گل بزند. گل های زیبایی می زد و هم تیمی هایش دوست داشتند نگاه کنند تا یاد بگیرند. گل زدن هایش حتی در آن کوچه باریک هم باشکوه

صدای باز شدن در خانه روبه رویی را شنید پایش را روی توپ گذاشت و منتظر شد... پسر بچه‌ای از در بیرون آمد. یافا به او سلام کرد و از او پرسید: «امروز نمیای بازی؟» موقعی که با هم محله‌ای هایش حرف می زد، صدایش را کمی کلفت تر از حالت عادی می کرد تا نفهمند دختر است.

اینطور از تیرباران حرف های بزرگ ترها در امان بود که می گفتند: «دختر و چه به فوتبال؟!» پسر بچه لیخن دی زد و گفت: «چرا نیام!» شروع کردند به پاسکاری. پسرهای دیگر محله که یکی یکی می آمدند، توپ را به او پاس می دادند و وقت را برای سلام و احوالپرسی و حرف و حدیث تلف نمی کردند.

همه بچه ها که رسیدند، یافا شروع به شمردن کرد: با خودش، هشت نفر. هشت نفر قد و نیم قد از هفت ساله تا پانزده شانزده ساله همگی آمده بودند. گفت: «می خوام تیم انتخاب کنم...»

کار می کنند. همه شان دغدغه نوشتن دارند و همین کافیت برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی

جلوه می کرد.

تیمش بازی آن روز را برد. غروب بود و خورشید نور ملایم قرمز رنگش را روی بچه هایی می انداخت که هر یک از خستگی سمتی ولو شده بودند و کسی نای حرف زدن نداشت.

نفس یافا که بالا آمد، با بی حالی رو به هم تیمی هایش گفت: «من عاشق گل زدنم... ولی نمی خواد همش پاس گل رو به من بدین... خب خودتون بزنین ببینین چه جوریه یه کم همچین دستتون پیاده... یهو دیدین از من بهتر زدین.»

قبلاً هم از این چیزها به آن ها گفته بود و جوابی که می شنید «چشم» یا «باشه» ای بود که گویی فقط ظاهر داشت و نه باطن... این بار هم جواب همان بود... تا آن که اثر حرفش را ندیده بود. در دلش گفت: «شاید دفعه بعد».

هوا کم کم رو به تاریکی می رفت و بچه ها هر یک سمت خانه خود رفتند. یافا که به خانه رفت، لباسش را عوض کرد و روی تختش لم داد و مشغول فکر کردن بود که صدای کلید، رشته افکارش را از هم گسست. پدر و مادرش بودند.

گویی خبری شده بود چون تا به حال آن ها را پس از برگشتن از سرکار، سرحال ندیده بود. سلام کرد و پرسید: «چیزی شده؟» فکر کرد شاید شغل بهتری پیدا کرده اند یا چیزی در همین مایه ها.

پدرش لیخن دی زد و گفت: «نه چیزی نشده. فقط...» دست برد سوی جیب پالتویش و یک پاکت بیرون آورد و به سمت او گرفت... مثل هواپیمایی آماده فرود پس از طولانی ترین سفرش، پاکت در دست یافا فرود آمد... بازش کرد و رویش را خواند.

سرش را بالا آورد و یک نگاه به پدرش و سپس به مادرش کرد. با این نگاه می پرسید: «دارم خواب می بینم یا نه بیدارم؟»

مادرش خندید و گفت: «تولدت مبارک!»

از کودکی تا حالا منتظر بود. منتظر همین لحظه... جیغی کشید. پرید سمت پدر و مادرش و آن ها را بغل کرد. بالا و پایین می پرید و خانه را گذاشته بود روی سرش!

دوید توی اتاقش و کاغذ را چسباند به دیوار و نگاهش کرد... بارها آن را خواند. کلمات، اطراف او در پرواز بودند... واقعی ترین لیخن عمرش روی صورتش نشسته بود... بالاخره به باشگاه فوتبال می رفت... هواپیمای پس از سال ها پرواز، توی باشگاه فوتبال فرود آمده بود...

... کتاب

## زن‌بوره‌های خاکستری



رمان «زن‌بوره‌های خاکستری» نوشته آندری کور کوف به تازگی با ترجمه آبتین گلکار توسط نشر افق منتشر و راهی بازار نشر شده است. این کتاب جدیدترین رمان کور کوف است که در سال ۲۰۱۸ منتشر شده و ماجرای چالش‌های داخلی او کراین را سر موضوع شبه‌جزیره کریمه روایت کرده است. کورکوف در این کتاب، انسانیت

از دست‌رفته و مردی را که از همه چیز ناامید شده به تصویر کشیده است. مرد مورد اشاره در این رمان، از همه چیز و همه کس ناامید است، جز زن‌بورهایی که باید از ماجرای شبه‌جزیره کریمه، سربلند بیرون بیایند.

آندری کور کوف نویسنده اوکراینی و متولد سال ۱۹۶۱ است. این نویسنده در رمان هایش به اتفاقات و واقعیت‌های بلوک شرق پس از فروپاشی شوروی می‌پردازد. از این نویسنده پیش تر رمان «مرا به کنگاراکس نبر!» در ایران منتشر شده بود.

این کتاب با ۴۶۴ صفحه، شمارگان هزار و ۱۰۰ نسخه و قیمت ۶۰ هزار تومان از کتابفروشی های سراسر کشور قابل تهیه است.

... تئاتر

## قصه ظهر جمعه



تماشاخانه سپند از ۱۷ خردادماه در سالن شماره ۲ میزبان نمایش «قصه ظهر جمعه» است که هر شب ساعت ۱۹ روی صحنه رفته و اجرایی یک ساعته خواهد داشت.

این نمایش کاری است به کارگردانی نسیم ادبی که بر اساس نمایشنامه‌ای از محمد مساوات ساخته شده و بازیگران مثل پوریا اصلان، مریم برزگر، پردیس پورعابدینی، بهزاد خلیج، امیرحسین شعبانی، نجمه صفائی، پویا صفدرپور، رسول محمدی، شیدا نوروزی، فاطمه نیشابوری در آن نقش آفرینی می کنند.

«قصه ظهر جمعه» داستان خانواده‌ای است که در شب عقد یکی از خواهرها و در حالی که پدر خانواده در بستر بیماری به سر می برد، شرایط دستخوش تغییر می شود و شادی یک وصلت به تلخی یک پاشش بدل می شود.

قیمت بلیت این نمایش ۳۵ هزار تومان است و برای دیدن آن باید به خیابان کریمخان، خیابان عضدی جنوبی (آبان)، خیابان سپند، پلاک ۶۹ مراجعه کنید.



... پیشنهاد سر آشپز

## خوراک مرغ به سبک هندی ها

اگر دنبال یک طعم جدید غذایی هستید، ما خوراک مرغ و آجیل را به شما پیشنهاد می کنیم. این خوراک خوشمزه هندوستانی، بسیار لذیذ و مغذی است و به سادگی هم آماده می شود. خوراک پر ادویه مرغ و بادام هندی را در خانه بپزید و از طعم آن لذت ببرید.

- مواد لازم:
- سویاسس کم نمک
- آرد ذرت
- سینه مرغ پخته شده
- عسل
- روغن
- پیاز خرد شده
- کرفس خرد شده
- فلفل دلمه خرد شده
- زنجبیل رنده شده
- سیر خرد شده
- بادام زمینی
- طرز تهیه:
- ۱ قاشق غذا خوری سس سویا، ۲ قاشق چای خوری آرد ذرت و مرغ را در یک کاسه بزرگ ریخته و به خوبی مخلوط کنید. در یک کاسه دیگر سس این خوراک شامل ۲ قاشق غذا خوری سس سویا، ۲ قاشق چای خوری آرد ذرت، عصاره مرغ، و عسل را مخلوط کرده به هم بزنید.
- مرغ آغشته به سس را به مدت ۳ دقیقه در یک ماهیتابه بزرگ با مقدار کم روغن سرخ کردنی تفت دهید تا طلایی شود، در همین زمان پیاز، کرفس، فلفل دلمه را اضافه کرده و مخلوط را به هم بزنید تا یکدست شود.
- در مرحله بعد زنجبیل و سیر را به محتویات خوراک اضافه کرده و هم بزنید. در یک ظرف دیگر با مقدار بسیار کم روغن بادام هندی ها را تفت



دهید تا اندکی نرم شود، می توانید این کار را با استفاده از بخار پز کردن آن ها نیز انجام دهید و در مرحله نهایی بادام ها را به خوراک اضافه کنید و با مقداری سبزی معطر تزئین کنید.

**نکات:**  
این خوراک باید کم آب باشد. بنابراین از اضافه کردن آب زیاد به آن خودداری کنید.  
اگر غذا را پراویه تر می پسندید، می توانید کمی کاری به غذا اضافه کنید.  
در صورت تمایل سبزیجاتی مثل هویج حلقه شده و قارچ خرد شده به این دستور اضافه کنید.

... آشپزی محلی

### سیر پلو با تره

سیر پلو یک غذای خوش عطر و طعم بهاری است که در مناطق غربی کشور طرفداران زیادی دارد. سیر پلو غذای محبوب کردها است و با گوشت و مرغ تهیه می شود.

- مواد لازم:
- برنج
- گوشت خورشی
- پیاز
- سیر
- تره خرد شده
- زعفران
- نمک و فلفل
- طرز تهیه:
- ۴ پیمانه
- نیم کیلو گرم
- ۲ عدد
- ۲ گل
- ۲ لیوان
- یک قاشق سوپخوری
- به مقدار لازم

سیر را پاک کرده، بشویید و ریز خرد کنید. تره ها را هم بعد از شستن بشویید و خرد کنید. سپس پیازها را خرد کرده و همراه با گوشت تفت دهید و با یک لیوان آب بپزید. بعد از پخته شدن گوشت نمک و فلفل اضافه کرده و کنار بگذارید. برنج را با اضافه کردن کمی نمک روی شعله بگذارید تا بجوشد و بعد آن را آبکش کنید. برنج را در قابلمه بپزید و در همین حین سیر و تره لای برنج بدهید. زعفران را سائیده و با کمی آب جوش مخلوط کنید و روی برنج بپزید. برنج را دم بگذارید.  
بعد از این که برنج و گوشت پخت، برنج را داخل ظرف مناسب ریخته و روی آن نیز گوشت ها را بچینید و کمی از آب گوشت روی آن بدهید.  
می توانید کمی دارچین و زیره در زمان دم کردن برنج به آن اضافه کنید تا سردی غذا را بگیرد.



... دنیای شیرین

### پودینگ سیب و دارچین

پودینگ سیب و دارچین یک دسر خوشمزه و ساده است که در فر تهیه می شود و می توانید بعد از غذا یا به عنوان یک عصرانه دلچسب آن را سرو کنید.

- مواد لازم:
- شیر
- آرد ذرت
- شکر
- دارچین
- نمک
- تخم مرغ
- سیب پخته
- کشمش
- طرز تهیه:
- ۲ فنجان
- یک سوم فنجان
- ۲ قاشق غذا خوری
- نصف قاشق چای خوری
- یک چهارم قاشق چای خوری
- ۱ عدد
- ۲ عدد
- یک چهارم فنجان

فر را از قبل با درجه حرارت ۱۷۵ درجه سانتی گراد روشن کنید. قالب را کمی چرب کرده و در سینی فر قرار دهید. در یک قابلمه متوسط، یک و نیم فنجان شیر را گرم کنید تا به جوش آید. سپس مخلوط آرد ذرت و نصف فنجان شیر را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا مجدد بجوشد. حرارت را کم کنید و به مدت پنج تا هفت دقیقه روی حرارت نگه دارید تا غلیظ شود، سپس شکر، دارچین و نمک را به آن بیفزایید. در یک کاسه تخم مرغ را هم بزنید و به آرامی به مخلوط بالا اضافه کنید. سپس سیب و کشمش را به آن بیفزایید و در کاسه بپزید. کاسه را به مدت نیم ساعت درون فر قرار دهید. سپس پودینگ را به صورت گرم میل کنید.





## ۵ ویتامین برای داشتن ناخن‌های سالم

گندم، سبزیجات برگ سبز تیره، بادام، بادام زمینی و لوبیا منبع خوبی از منیزیم هستند.

**پروتئین:** مصرف کافی پروتئین برای تولید کراتین ضروری است زیرا کراتین مسئول حفظ ناخن‌های قوی و انعطاف پذیر است. پروتئین را می‌توان در غذاهای حیوانی مانند گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ و لبنیات، غذاهای گیاهی مانند سویا، حبوبات، لوبیا، عدس، آجیل، دانه و غلات کامل یافت.

**روی:** روی برای رشد سالم ناخن‌ها لازم است؛ پروتئین‌های حیوانی یک راه عالی برای ایجاد روی در بدن هستند، البته برخی از غذاهای گیاهی هم این ماده معدنی را تامین می‌کنند.

پروتئین حیوانی مانند گوشت گاو، مرغ، ماهی و تخم مرغ منبع غنی از روی هستند و، سویا، نخود، لوبیا، آجیل (مانند بادام و بادام زمینی) و دانه نیز از جمله پروتئین‌های گیاهی حاوی روی هستند.

**منیزیم:** مصرف مقادیری منیزیم برای جلوگیری از خوردگی عمودی ناخن‌ها بسیار مهم است. این ماده معدنی به کمک سنتز پروتئین به تشکیل ناخن‌های جدید کمک می‌کند. غلات کامل، به ویژه کل



برای داشتن ناخن‌های زیبا و مقاوم باید از ویتامین‌هایی که در مواد غذایی مختلفی وجود دارند استفاده کرد. در اینجا ۵ نمونه از آنها را به شما معرفی می‌کنیم.

**بیوتین:** بیوتین یا همان ویتامین B به رشد و استحکام ناخن‌ها کمک بسزایی می‌کند و علاوه بر آن باعث رشد سلول‌های سالم و کمک به متابولیسم آمینو اسیدهای پروتئینی که برای رشد ناخن‌ها ضروری می‌شود.

بیوتین بیشتر در گوشت و جگر، زرده تخم مرغ، محصولات لبنی، مخمر، سالمون، آووکادو، سیب زمینی شیرین، آجیل، دانه و حتی گل کلم وجود دارد.

**آهن:** آهن ویتامین مورد نیاز برای استحکام ناخن‌ها است اگر کمبود آهن دارید، شکل و ظاهر ناخن‌هایتان ممکن است آسیب ببیند.

## معجزه کاهو را بشناسید

خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن مثل انواع سرطان و بیماری‌های قلب و عروق نقش دارد. از مهم‌ترین ویتامین‌های گروه B موجود در کاهو می‌توان به اسید فولیک اشاره کرد که در خونسازی و بهبود ضعف اعصاب مفید است.

همچنین کاهو به جهت داشتن پیش ساز ویتامین A در تقویت بینایی نقش دارد. این سبزی مفید با داشتن مقدار قابل توجهی پتاسیم و منیزیم در پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی مفید است، همچنین در کاهش فشار خون افراد مبتلا به پرفشاری خون نقش دارد.

مقادیر مناسب ویتامین C موجود در کاهو نیز نقش مهمی در شادابی پوست، سلامت دندان‌ها و همچنین بهبود زخم ایفا می‌کند.

کاهو سبزی مفید و پرمصرفی است که در سفره ما ایرانی‌ها هم حساسی جا باز کرده. اما نقش کاهو بسیار فراتر از یک سبزی خوشمزه، سرشار از آب و لاغر کننده است.

این سبزی مفید مواد مغذی فراوانی را در خود جای داده که از آن جمله می‌توان به برخی از ویتامین‌ها مانند ویتامین C، پیش ساز ویتامین A (کاروتنوئیدها) ویتامین K، برخی ویتامین‌های گروه B، مانند B1، B2، نیاسین، بیوتین و اسید فولیک اشاره کرد.

همچنین این سبزی دارای برخی از مواد معدنی مانند پتاسیم و منیزیم است.

کاهو به جهت داشتن آب فراوان و فیبر غذایی در پیشگیری و درمان یبوست مفید است و در کاهش



## شیر بنوشید تا قد بکشید



نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد، مصرف منظم شیر لبنی در دوران کودکی با افزایش قد در سال‌های نوجوانی در ارتباط است؛ در حالی که نوشیدن شیرهای غیرلبنی مانند شیر بادام یا شیر سویا چنین اثری ندارد.

پژوهشگران در این مطالعه، ۷۰۰ کودک را از زمان تولد مورد بررسی قرار داده و علاوه بر بررسی رژیم غذایی، قد آنها را از سن ۲ تا ۱۷ سالگی به صورت منظم اندازه‌گیری کردند. نتایج این مطالعه نشان داد، نوشیدن منظم شیر لبنی در طول دوران کودکی باعث افزایش قد در نوجوانی می‌شود. براین اساس، هر لیوان شیر بیشتری که کودک در طول روز می‌نوشد، باعث افزایش قد در سنین نوجوانی (حدود ۰.۳۹ سانتی متر) می‌شود.

پژوهشگران تأکید می‌کنند، در حالی که نوشیدن شیر لبنی باعث افزایش قد در دوره نوجوانی می‌شود، مصرف سایر نوشیدنی‌های غیرلبنی مانند شیر بادام یا شیر سویا با قد کوتاه در ارتباط است. برای کودکان ۳-۲ ساله نوشیدن روزانه ۲ فنجان شیر، برای کودکان ۸-۴ ساله ۲.۵ فنجان شیر، و برای کودکان و نوجوانان ۱۸-۹ ساله ۳ فنجان شیر توصیه می‌شود. استفاده از شیر در کنار اسنک یا برشته‌توک، راه ساده‌ای برای تشویق کودکان به مصرف شیر است.

## چرا هدفون برای کودکان خطرناک است؟

می‌گوید ولوم امن برای گوش کودکان حدود ۸۰ دسیبل است و بیش از آن به گوش کودکان آسیب می‌رساند.

به گفته کارشناسان اغلب سازندگان از دسیبل استاندارد و تعریف شده جلوتر رفته و برای رده‌های سنی پایین اصول علمی را رعایت نمی‌کنند.

این امر باعث می‌شود تا مشکل کم شنوایی که معمولاً در ۷۰ سالگی رخ می‌دهد، در سنین پایین‌تر و حتی در دوره جوانی رخ دهد.

اگرچه برخی هدفون‌ها هنگام اتصال به موبایل و تبلت حد خطر صدا را هشدار می‌دهند اما در بسیاری از ابزارهای هوشمند این امکان وجود ندارد و احتمال شنیدن صدا در دامنه‌ای فراتر از استاندارد وجود دارد.

به موزیک پلیر، گوشی موبایل، تبلت یا لپ‌تاپ، ولومشان بیش از حد استاندارد برای گوش کودکان است.



از نظر برخی والدین، یکی از راه‌های سرگرم کردن بچه‌ها و راحت شدن از سر و صدای محیط، پلی کردن فیلم یا بازی در تبلت و قرار دادن یک جفت هدفون در گوش بچه‌هاست.

اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که والدین با این کار به طور مستقیم سلامت شنوایی فرزندانشان را نشانه می‌روند!

محققان می‌گویند استفاده از هدفون برای کودکان می‌تواند خطرات کاهش شنوایی و آسیب به گوش را در پی داشته باشد.

آنها در دانشگاه منچستر ۶ نوع مختلف هدفون را مورد آزمایش قرار داده و دریافتند که به جز دو نوع از این هدفون‌ها، بقیه صدایی بسیار بلندتر از آنچه تبلیغ کرده‌اند پخش می‌کنند و هنگام اتصال



## چطور مغزمان را قدر تمند کنیم؟



### • عطیه میرزا امیری

تجربه‌ای که همه ما دست کم یک بار با آن روبرو شده‌ایم این است که وقتی نیاز داریم چیزی را به یاد آوریم، هیچ جوری نمی‌توانیم آن را از ته مغزمان بیرون بکشیم. در این مواقع در دل یا بر زبان مان می‌گوییم: «نوک زبونمه، اما یادم نمیداد!» این اتفاق در دوره امتحانات هم زیاد گریبان گیرمان می‌شود.

حتی می‌دانیم فلان مطلب در چه صفحه‌ای بود، اما هیچ چیز از جزئیات آن موضوع را به خاطر نمی‌آوریم. انکار هرچه سن بالاتر می‌رود این اتفاق در فواصل زمانی کوتاه‌تری بر ایمان اتفاق می‌افتد. در این مطلب به شما می‌گوییم که چه کار کنید تا مغزتان قدرتمند شود و کمتر دچار فراموشی‌های آنی شوید.

### ۱- سالم بخورید

این روزهایی که همه ما برای سیر کردن شکم خود به فست‌فودها و غذاهای چرب رو می‌آوریم، داشتن یک رژیم غذایی جامع و کامل حاوی میوه، سبزیجات و چربی‌های سالم، ضروری است. داشتن تغذیه سالم می‌تواند تأثیر بسیار خوبی بر روی مغز داشته باشد اما کمتر کسی است که به آن توجه کند. سعی کنید از اسیدهای چرب امگا ۳ حیوانی بیشتر استفاده کنید و از مصرف بیش از حد شکر و کربوهیدرات نیز خودداری نمایید.

### ۲- به مغزتان ورزش دهید

مغز و حافظه نیز مثل تمام ماهیچه‌ها و عضلات بدن به ورزش

نیاز دارد تا بتواند عملکرد بهتری داشته باشد. هر چقدر بیشتر از مغز خود کار بکشید، پردازش و فرآیند اطلاعات در مغز نیز بهتر خواهد شد. سعی کنید مغز خود را با پازل و انواع بازی‌های فکری به چالش بکشید. همچنین حل کردن جدول و سودو کو می‌تواند مغز را به چالش بکشد و به نوعی یک ورزش برای فکر و حافظه محسوب شود.

### ۳- از ورزش کردن غافل نشوید

زمانی که ورزش می‌کنید، جریان اکسیژن و خون رسانی به مغز نیز افزایش پیدا می‌کند. این کار همچنین نقش مهمی در رشد و تحریک ارتباطات عصبی جدید بازی می‌کند. ورزش کردن علاوه بر اینکه نشاط جسمی به شما می‌دهد باعث ترشح دوپامین در مغز می‌شود و همین منجر به تقویت حافظه می‌شود.

### ۴- خواب با کیفیت و کمیت داشته باشید

حداقل ساعت خواب از فردی به فرد دیگر متغیر است. خواب می‌تواند به طور مستقیم بر روی حافظه و یادگیری فرد تأثیر بگذارد. داشتن خواب کافی برای حافظه بسیار ضروری است. فعالیت‌های بهبود دهنده حافظه معمولاً در طول مراحل خواب عمیق رخ می‌دهد. وقتی شما در آخرین ساعات شبانه روزی خود، تلفن همراه خود را در دست دارید و دائم چشمتان را به آن دوخته‌اید، خواب شما از کیفیت و کمیت کمی برخوردار است.

پس اولین قدم برای داشتن یک خواب خوب این است که حداقل یک ساعت قبل از خواب از تلفن همراه خود دوری کنید.

### ۵- از استرس دوری کنید

استرس مزمن می‌تواند باعث از بین رفتن سلول‌های مغزی شود. بهترین کاربرای از بین بردن استرس این است که فعالیت‌های کاهش‌دهنده استرس همچون ورزش، مدیتیشن و سرگرمی‌ها را در برنامه روزانه خود بگنجانید. این موارد به شما کمک می‌کند استرس کمتری داشته باشید و حافظه شما افزایش پیدا کند.

### ۶- با یک دست چند هندوانه برنارید

داشتن چند وظیفه و افتخار کردن به انجام دادن چندیدن فعالیت به صورت همزمان، علاوه بر بارش استرس، منجر به کندی شما در عملکردهایتان هم می‌شود. اگر کارهای متعددی را در یک زمان واحد انجام می‌دهید، مغز در ذخیره سازی اطلاعات یا نادیده گرفتن آن‌ها دچار مشکل خواهد شد.

### ۷- از مکمل‌های مناسب استفاده کنید

شما می‌توانید تحت نظر یک پزشک متخصص از مکمل‌های مختلف برای بهبود حافظه خود استفاده کنید. به عنوان مثال مکملی که از عصاره برگ‌های کهن‌دار یا جینکو تهبه می‌شود به بهبود حافظه کمک می‌کند و می‌تواند غلظت و جریان کلی خون به مغز، بازوها و پاها را افزایش دهد. یا استفاده از قرص‌های آهن، ویتامین و مکمل‌ها می‌تواند تأثیر به‌سزایی در عملکرد شما داشته باشد.

### ۸- مهارت‌های جدید بیاموزید

به موارد جدیدی فکر کنید که همیشه دوست داشتید آن را یاد بگیرید. یادگیری یک موسیقی، یادگیری ورزشی که دوستش دارید یا حتی یادگیری یک زبان دیگر می‌تواند بسیار موثر باشد. پرداختن به این گونه فعالیت‌ها سیستم عصبی شما را تحریک می‌کنند، به شما یاد می‌دهند که با اثرات استرس مقابله می‌نمایید، خطرات ناشی از زوال عقل را کاهش می‌دهند و سلامت کلی مغز را بهبود می‌بخشند. پس هر چقدر که می‌توانید خود را درگیر چنین فعالیت‌هایی بکنید که با علاقه به آن می‌پردازید.

### ۹- خندیدن را جدی بگیرید

حتما شما هم شنیده‌اید که خنده بر هر درد بی درمان دواست. یک خنده خوب می‌تواند نواحی مختلف مغز را درگیر سازد و قسمت‌هایی که برای یادگیری، حافظه و خلاقیت هستند را فعال نماید. خنده تنها درمانی است که هیچ خرجی ندارد. پس آن را از خودتان دریغ نکنید.

### ۱۰- از وسایل حفظی استفاده کنید

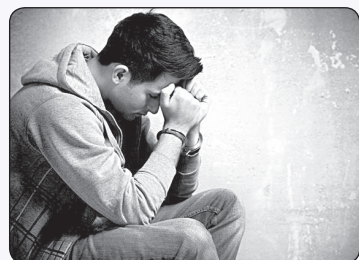
وسایل حفظی ابزارهایی هستند که به شما کمک می‌کنند اطلاعات و مفاهیم را به ذهن بسپارید. مثلاً برای به خاطر سپردن لغات انگلیسی یا مفاهیم اختصاری می‌توانیم از فلش کارت استفاده کنیم. برگه‌های کوچکی که در آن توضیحی اضافه نوشته است. فقط آن چه که لازم است را در بیانی مختصر به خواننده می‌فهماند. در واقع این وسایل با استفاده از رمزگذاری در ذهن شما، منجر می‌شوند که مفاهیم مورد نظر به حافظه شما سپرده شوند.

### ... یافته‌های روانشناسی

#### رابطه تجرد و اختلالات روانی

اگرچه پدیده تجرد و تنها زندگی کردن در دنیا و ایران رو به افزایش است اما نتایج یک مطالعه جدید نشان داده که تنها زندگی کردن بدون توجه به سن و جنسیت، با ابتلا به اختلالات شایع روانی ارتباط مثبت دارد.

محققان دانشگاه سنت کوننتین فرانسه، با بررسی اطلاعات ۲۰ هزار و ۵۰۰ فرد ۱۶ تا ۶۴ ساله ارتباط



میان تنها زندگی کردن و ابتلا به اختلالات روانی را مطالعه کرده و دریافتند که در تمام گروه‌های سنی و جنسیت‌های مورد بررسی، ارتباط معناداری میان تنها زندگی کردن و ابتلا به بیماری‌های شایع روانی وجود دارد.

شمار افرادی که تنها زندگی می‌کنند، به طور پیوسته در حال افزایش است. به طوری که در سال ۱۹۹۳، ۸/۸ جمعیت جهان تنها زندگی می‌کردند و این درصد در مقایسه با سال ۲۰۰۰، برابر با ۹/۸ و در سال ۲۰۰۷ برابر با ۱۰/۷ بود.

این مطالعه نشان داد که ابتلا به اختلالات شایع روانی در افرادی که تنها زندگی می‌کنند، بیشتر از افرادی است که تنها زندگی نمی‌کنند.

### ... توصیه عاشقانه

#### تقصیر را به گردن هم نیندازید

وقتی در زندگی مشترک آن به اختلاف می‌خورید، خیلی مهم است که درباره این اختلاف صحبت و اتفاقات پیش آمده را رفع و رجوع کنید. بعضی زوجها مدام به هم ایراد می‌گیرند و از هم انتقاد می‌کنند. در زندگی این زوجها هر اتفاق ناگواری با گفتن جملاتی مانند «چرا کاری کردی که این اتفاق بیفتد؟» همراه می‌شود.



دلیل گفته شدن چنین جملاتی هم این است که این زوجها فقط به دنبال مقصر هستند و نمی‌خواهند برای حل مشکل به وجود آمده فکری کنند. در ایرادگیری معمولاً زوجها فقط نقاط منفی یکدیگر را می‌بینند که باعث می‌شود یکی از زوجین در موضع قدرت قرار بگیرد.

این افراد احساس می‌کنند که همیشه طرف مقابل شان اشتباه می‌کند و با ایرادگیری به نوعی دنبال تأیید خودشان هم هستند.

به جای انتقاد کردن و پی مقصر گشتن، بر اتفاق پیش آمده و راه حل‌های آن متمرکز شوید و بررسی کنید که کجاها اشتباه رفتار کرده‌اید و برای پیشگیری از رخ دادن دوباره این اتفاقات چه باید بکنید.



## ● عطیه میرزا امیری

ما برای آنکه در جامعه انسانی سازگار، موفق و توانمند باشیم نیاز به فراگیری مهارت‌های زندگی داریم؛ ۱۰ مهارت کلیدی که آموزش آنها باید از کودکی آغاز شود تا در بزرگسالی زندگی ما را ساده‌تر کنند.

## ۱- مهارت تصمیم‌گیری

در چنین مهارتی کودک یاد می‌گیرد که موفقیت در گروی گرفتن تصمیم درست و به موقع است. برای آموزش چنین مهارتی باید اجازه دهید که کودک در موقعیت‌های مختلف خودش تصمیم بگیرد. تصمیم‌گیری درباره لباس پوشیدن، انتخاب اسباب‌بازی یا برنامه تلویزیونی، هدیه خریدن برای دوستش و... را به خودش واگذار کنید. تصمیم‌گیری در مسائل کوچک باعث می‌شود کودک آرام آرام این مهارت را یاد بگیرد و در مسائل بزرگ‌تر از مهارتش استفاده کند.

## ۲- مهارت حل مساله

منظور از مهارت حل مساله این است که فرد بتواند از مشکلی که با آن روبرو است، تعریفی دقیق ارائه دهد و سپس آن مشکل را شناسایی کرده، راه حل‌های موجود را در ذهنش بیاورد و در آخر راه حل مناسب را برگزیند و آن را اجرا کند. فرزند شما باید بتواند با وجود چالش‌ها و سختی‌های پیش رویش و با وجود اتفاق‌های بدی که در زندگی‌اش می‌افتد، در رسیدن به اهدافش امیدوار باشد و برای تحقق آنها تلاش کند. زمانی که والدین همه مشکلات فرزندان‌شان را رفع می‌کنند، فرزندان این مهارت ارزشمند حل مسئله را نخواهند آموخت.

## ۳- مهارت تفکر خلاق

یکی دیگر از مهم‌ترین مهارت‌ها، تفکر خلاق است. تفکر خلاق همان قدرت کشف، تولید اندیشه، نوآوری، خلق ایده جدید یا همان متفاوت دیدن است. فرد در مواجهه با مشکلات و چالش‌هایی که با آن روبرو می‌شود باید بتواند راه حل‌های نو بیابد که کمتر کسی به آن توجه کرده است. در این مهارت افراد فرا می‌گیرند که با شیوه‌های متفاوت بیندیشند و از تجربه‌های متعارف و معمولی خود فراتر روند و راه حل‌هایی را خلق کنند که خاص و ویژه خودشان است و احساسات منفی خود را به احساسات مثبت و کارآمد تبدیل کنند. اگر کسی از این مهارت برخوردار باشد، مشکلات زندگی آنقدر اثر سوء و بدی روی او نمی‌گذارد و به عبارتی یاد می‌گیرد که چطور مشکلات خود را به شکلات تبدیل کند!

## ۴- مهارت تفکر نقاد

این مهارت عبارت است از توانایی تحلیل اطلاعات با توجه به تجارب شخصی و بررسی صحت چیزی با دلیل و مدرک و سپس پذیرفتن یا رد کردن آن. برخورداری از این مهارت باعث می‌شود که هر چیزی را به سادگی قبول یا رد نکنیم و قبل از هر چیزی در مواجهه با موضوعی آن را به خوبی مورد بررسی قرار دهیم. وقتی کودک این مهارت را بیاموزد، دیگر فریب کسی را نمی‌خورد و قبل از اقدام به کاری، به نتیجه و عاقبت امور فکر می‌کند و تصمیم می‌گیرد.

میان بگذار، احساسات و نیازهای فرد مقابلش را هم بشنود و به آنها بپردازد.

## ۶- مهارت ایجاد و حفظ روابط بین فردی

مهارتی است برای تعامل مثبت با افراد به خصوص اعضای خانواده در زندگی روزمره، شناسایی مرز روابط با دیگران و ایجاد روابط صمیمانه متعهدانه. کودک با یادگیری این مهارت می‌تواند با خواهر و برادرانش و حتی خود والدینش به آسانی ارتباط بگیرد و به آنها اعتماد کند. همچنین یادگیری این مهارت در پیدا کردن دوست، کمک کننده و مفید است.

## ۱۰ مهارتی که باید به کودکان بیاموزید



## ۵- توانایی

## برقرار کردن ارتباط مؤثر

این مهارت به معنای ابراز احساسات، نیازها و نقطه نظرهای فردی با گوش دادن به مخاطب و ایجاد بیشترین رضایت با کمترین تنش و کشمکش است. در این مهارت فرد یاد می‌گیرد علاوه بر اینکه نیازها و احساسات خود را با کسی در

## ۷- خودآگاهی

خودآگاهی به معنی توانایی فرد در شناخت خود و نیز شناسایی خواسته‌ها، نیازها و احساسات و نقاط ضعف و قدرت است. در این مهارت فرد می‌آموزد که چه شرایط یا موقعیت‌هایی برای او عذاب‌آور هستند. در چه شرایطی استرس پیدا می‌کند. چه نیازهایی دارد؟ چه مسئولیت‌هایی را باید به

عهده بگیرد؟ و... فرد با شناختن خود در پیچه مهمی در زندگی‌اش باز می‌شود که از این طریق می‌تواند به راحتی پیشرفت کند.

## ۸- مهارت همدلی

به درک کردن احساسات دیگران در شرایط مختلف، پذیرش تفاوت‌های و عدم پیش داوری و قضاوت در برخورد با دیگران، مهارت همدلی می‌گویند. این مهارت به دوست داشتن و دوست داشته شدن و در نتیجه روابط اجتماعی بهتر افراد با یکدیگر می‌انجامد.

از آن جایی که در نظام آموزشی، ما با پدیده‌هایی نظیر رقابت، شاگرد اولی، مقایسه و مسابقه روبرو هستیم، هیچ‌گاه فرصتی برای پرورش مهارت همدلی در محیط‌های آموزشی، به کودکان و نوجوانان داده نمی‌شود. بنابراین کودک ما با عدم آشنایی و درک این مهارت بزرگ می‌شود و نتیجه این می‌شود که افراد در بزرگسالی نمی‌توانند به طور سالم کارهای گروهی انجام دهند. پس برای جلوگیری از عدم این آموزش، باید آن را در خانه و خانواده‌های خود پرورش دهیم. به طور مثال، در خانه‌های خود فضای همکاری، کار گروهی، مشارکت و همدلی را به وجود آوریم.

## ۹- مهارت مدیریت هیجان‌ها

هر کسی در زندگی خود با هیجانات گوناگون مواجه می‌شود. این هیجانات بر زندگی افراد تأثیرگذار است. بنابراین شناخت هیجان‌هایی از قبیل شادی و ترس و حسادت و غم و... و تأثیر آنها بر رفتار خود و دیگران و واکنش مناسب در برابر بروز و حمله چنین هیجاناتی می‌تواند به نوعی فرد را در جهت مدیریت کردن آنها سوق دهد. افزایش این مهارت منجر به بالا بردن هوش هیجانی کودک نیز می‌شود.

## ۱۰- مهارت مقابله با استرس

در این مهارت فرد می‌آموزد که چگونه با فشارها و تنش‌های ناشی از زندگی و همچنین استرس‌های دیگری که با آنها روبرو می‌شود، مقابله یا مدیریت کند تا باعث فرسودگی روانی و جسمانی‌اش نشود.

اولین کاری که والدین می‌توانند برای به وجود آمدن چنین مهارتی در کودک کنند، این است که از کودک بخواهند که استرس‌هایش را شناسایی کند و از آنها بدون ترس حرف بزند. بعد از آن کودک باید بگوید که در مقابل استرس‌هایش چه کارهایی انجام می‌دهد. بعد به کمک خود کودک مهارت‌های سازنده و درستی را جایگزین کند تا کودک در برابر استرس از این کارها استفاده کند.

## ... اشتباهات رایج

## تربیت فرزندان مسئولیت‌پذیر

شاید به عنوان یک والد، فکر وقتی وظایف خود را به خوبی و تمام و کمال انجام داده‌اید که نگذارید آب در دل فرزندان تکان بخورد و او کوچکترین استرسی را تحمل کند.

اما واقعیت این است که با چنین رویکردی فرزندی بی مسئولیت و ناتوان را تحویل جامعه می‌دهید که هیچ کس نمی‌تواند روی او حساب کند. مشارکت دادن فرزندان در مسائل خانه و خانواده باعث پرورش مسئولیت‌پذیری در کودکان می‌شود.

شما وظیفه دارید در کنار تمام توانایی‌هایی که به فرزندان می‌آموزید او را برای پذیرش مسئولیت‌های فردی و خانوادگی و جمعی هم آماده کنید و این با سپردن مسئولیت‌های ریز و درشت به کودک میسر می‌شود.

با توجه به سن و توانمندی کودکان، آنها را در کارهای شخصی و امور مثل مرتب کردن اتاقشان یا شستن ظرف‌ها مشارکت دهید اما پیش از این باید یاد بگیرید که خشم و استرس خود را کنترل کرده و شیوه مؤثر ارتباط با فرزندان خود را پیدا کنید.



## ... بچه‌ها و یافته‌ها

## نوزادان شبیه پدر، سالم‌ترند!

تحقیقات جدید نشان می‌دهند، نوزادانی که در بدو تولد شبیه پدرشان هستند، مورد توجه بیشتر پدر قرار گرفته و از سلامت بیشتری برخوردار خواهند بود.

در واقع شباهت کودک به پدر باعث می‌شود پدر تا یک‌سالگی کودک زمان بیشتری را برای خانواده و فرزندش صرف کند و نوزاد در کنار توجه و مراقبت،



از مزایای بهداشتی ویژه نیز برخوردار خواهد شد. پروفیسور پولچک استاد دانشگاه بینگامتن نیویورک می‌گوید: «نقش پدر در پرورش کودکان بسیار بااهمیت است و پژوهش‌های ما نشان می‌دهند، پدرانی که شباهت بیشتری بین خود و کودک‌شان می‌بینند، با رضایت و خشنودی خاصی با کودک برخورد کرده و وقت بیشتر را با وی سپری می‌کنند.»

در این تحقیق، پژوهشگران ۷۱۵ خانواده را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند نوزادانی که در این خانواده‌ها، شباهت بیشتری با پدر خود داشتند، بیشتر از توجه و محبت پدرانه برخوردار شده بودند و تا زمان تولد یک‌سالگی خود سالم‌تر بودند و پدران همراه ۲٫۵ روز بیشتر را صرف بودن با فرزندان خود می‌کردند.



